

**FASZINATION**

# NATUR

## ENERGIETANK- STELLE

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ  
KONKURRENZKAMPF  
MASCHINE UND MENSCH

WIRTSCHAFTSENERGETIK

SELBSTOPTIMIERUNG

**NATURHEILER -**

Verein zur Förderung von  
Körper, Geist und Seele

4820 Bad Ischl, Franz Nöbauerweg 10

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



# Inhalt

<b>EINLEITUNG</b> von Herbert Holzer	<b>03</b>
<b>ENERGIETANKSTELLEN STATT STAMMTISCHE</b> von DI Herbert Holzer	<b>04</b>
<b>KÜNSTLICHE INTELLIGENZ</b> von Dr. Karl Kriechbaum	<b>06</b>
<b>WIRTSCHAFTSENERGETIK</b> von DI Herbert Holzer	<b>12</b>
<b>MIT SELBSTOPTIMIERUNG ZUM HARMONISCHEN GLEICHGEWICHT</b> von DI Herbert Holzer	<b>15</b>
<b>LEBEN IM GLEICHGEWICHT - MIT DER KRAFT DER VIER ELEMENTE</b> Von Küchen-Apothekerin Mag. Karin Hofinger	<b>18</b>
<b>DIE GENUSSKÜCHE – TAPAS UND KÖSTLICHE KLEINIGKEITEN</b> von Eva Wieser	<b>20</b>
<b>UNSER WOHNUMFELD – DIE DRITTE HAUT</b> von Mag. Helmut Auer	<b>24</b>
<b>GARTENEINFRIEDUNG EINMAL ANDERS</b> von Johann Leichtfried	<b>26</b>
<b>AKTUELLES</b>	<b>28</b>
<b>BUCHEMPFEHLUNGEN</b>	<b>30</b>
<b>TERMINE</b>	<b>31</b>
<b>ES RÜHRT SICH WAS IM VEREIN</b>	<b>32</b>

**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!

Ich bin jetzt seit der Jahrtausendwende, d. h. seit ca. 18 Jahren Obmann des Vereins Naturheiler. Im Oktober findet wieder die statutengemäße Jahreshauptversammlung mit Neuwahl statt, genauer gesagt am 5. Oktober in Admont (Stift Admont bzw. Stiftskeller).

Es hat sich in dieser Zeit sehr viel verändert, nicht nur im Verein. Die kulturelle digitale Revolution fing so richtig mit dem Beginn des Jahres 2000 an. Die iPhone-Zeit begann. Damit waren Mobilität und die Verfügbarkeit für jeden, sowie das Gefühl ein Stück dieser digitalen Revolution in Händen zu halten, da. Ohne dass der Mensch es so richtig merkte, wurde jedoch in dieser Zeit sein inneres Gleichgewicht immer mehr geschwächt. Die chronischen Krankheiten, wie Allergien, Bluthochdruck, Diabetes, Krebs, Herz-Kreislauf-Probleme, Demenz usw. nahmen trotz sehr fortschrittlicher Schulmedizin immer mehr zu. Tendenz nach wie vor steigend. Da muss man nachdenken!

Wenn man dann noch liest: „Wie künstliche Intelligenz unser Leben verändert“, dann muss man noch mehr nachdenken! Kommt der Mensch zu kurz? Befassen wir uns zuviel mit der Selbstoptimierung (künstliche Intelligenz KI) von Maschinen und Einrichtungen. Das Smarte Haus, Smarte Maschinen, Smarte Prozesse. Wir müssen auch unsere „**menschliche Intelligenz**“ (Emotionale und soziale Intelligenz, Resilienz, inneres Gleichgewicht) stärken.

Deshalb befassen wir uns in dieser Zeitung mit den Themen „Innere Balance, inneres Gleichgewicht, Harmonie, Gleichklang, Resonanz usw“, d.h. wie kann man die „menschlichen Intelligenz“ besser nutzen. Dazu gehört auch die eigene Selbstoptimierung.

Ein ehemalige HTL-Schüler, bereits Dipl.-Ing. und erfolgreich in der Wirtschaft tätig, hat mich auf das Thema „Biohacking – Optimiere dich selbst“ gebracht. Das Buch Biohacking befasst sich mit den Themen „besser schlafen, mehr leisten, ausgeglichener sein, länger leben“. Genau das was wir wahrscheinlich alle wollen.

Tun Sie mit, um die menschliche Intelligenz zu stärken und um gesünder sowie mit mehr Freude das Leben zu genießen. „Funktionieren“ war gestern, mehr „Lebensfreude und Zufriedenheit“ ist jetzt unser Ziel. Der Verein bietet dazu wertvolle Hilfe.

**NEU** in diesem Zusammenhang sind auch die Umgestaltung der Stammtische zu **ENERGIETANKSTELLEN**. Wie erzeugt man Energie, was bringt Energie und welche Energieräuber gibt es. Das betrifft nicht nur den Menschen, sondern das ganze Umfeld (Haus, Wohnung, Garten, Arbeitsplatz usw.).

Ich freue mich über Ihren Besuch bei unseren Energietankstellen-Treffs, Vorträgen, Seminaren und wünsche noch einen schönen Sommerausklang.

Alles Liebe  
Ihr / Euer  
Herbert Holzer / Obmann





## DIE STAMMTISCHE WERDEN UMGEBAUT UND NEU EINGERICHTET ZU: ENERGIETANKSTELLEN

FÜR MEHR SCHWUNG, ENERGIE, ERFOLG UND FÜR  
MEHR ANREGUNGEN ZUM SPARSAMEREN, NACHHALTIGEN UND  
RESSOURCENSCHONENDEREN ENERGIEVERBRAUCH

Die Teilnehmer wählen bei der Tankstelle die Energieart bzw. das Energiethema. Was bringt mir mehr Energie, was raubt mir Energie? (Das gilt nicht nur für den Menschen direkt, sondern auch für sein Umfeld, wie Haus, Wohnung, Garten, Arbeitsplatz usw.)

### UM WELCHE ENERGIEN GEHT ES?

- Um jene, die mir Freude, Glück, Zufriedenheit, Erfolg, Vitalität, innere Wärme, inneres Gleichgewicht, Agilität, Anerkennung usw. bringen, und die damit die menschliche Intelligenz stärken.
- Die mein Haus, meine Wohnung, meinen Arbeitsplatz möglichst energieautark machen (Energiesparen), dass nur solche Materialien, sowie Einrichtungen beim Bau und der Gestaltung der Einrichtungen Verwendung finden, die das Wohlfühlen, die Vitalität und den menschlichen Informationsfluss (Gedanken, Gefühle, Glaubenssätze usw.) optimieren. Die Schonung der Natur und der Umwelt hat dabei eine große Bedeutung.
- Was sind Energieräuber und welche gibt es? (Beim Menschen und rund um den Menschen).

### WIE FUNKTIONIERT DIE ENERGIE-TANKSTELLE?

Durch bestimmte Regeln, Punkte, Tätigkeiten, Maßnahmen kann man Energie erzeugen bzw. tanken.

#### Beispiele:

- Die Anschaffung einer neuen Wohnzimmereinrichtung
- Durch eine besondere Bewegungsstunde (z.B. Barfußgehen, Laufen, Yoga, Bergwandern, Elastizitätstraining usw.)
- Durch einen gemauerten Kachelofen (nicht durch einen Kachelofeneinsatz), der nicht nur ein Schmuckstück für die Wohnung ist, sondern wohltuende Wärme abgibt und damit zur Entspannung beiträgt.
- Strahlungsheizung bringt Wärme und fördert das Wohlfühlen
- Durch bestimmte Vitamine, die ich zu mir nehme
- Entgiften bzw. Entschlacken bringt Energie
- Stille, Ruhe, Meditieren bringt Energie
- Ein interessantes Buch lesen
- Was schönes stricken
- Mit z.B. Holz basteln (Do it yourself / Ikea – Effekt)
- Ein köstliches Essen in einem guten Restaurant

- Achtsamkeitstraining
- Atemübungen
- Das energieautarke Haus
- Usw.

### WELCHES VERHALTEN ERHÖHT DEN ENERGIEVERBRAUCH?

#### Beispiele:

- Multitasking (mehrere Sachen gleichzeitig machen)
- Falsche Bewegungen / falscher Sport
- Zuviel Sitzen
- Falsche Baumaterialien bzw. falsche Bauweise
- Sich ständig ärgern
- Sich mit zu vielen Informationen befassen, die man nicht beeinflussen kann
- Wenn man etwas tut, ohne dieser Tätigkeit Aufmerksamkeit (Wertschätzung, Achtsamkeit) zu widmen, schadet das den Lebenskräften und der Gesundheit
- Falsche Heizung (zuviel CO2-Ausstoß / Klimaerwärmung)
- Usw.

# KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Von Dr. Karl Kriechbaum – Wien

Künstliche Intelligenz umfasst die **Erforschung von intelligentem Lösungsverhalten** und die Herstellung von **Computersystemen**, die intelligentes Lösungsverhalten beherrschen.

Künstliche Intelligenz soll menschliche Intelligenz mittels Computersystemen simulieren.

Was ist menschliche Intelligenz? Erstaunlicherweise gibt es bis heute **keine einheitliche Definition** von **menschlicher Intelligenz**.

**„Menschliche Intelligenz ist aus eigenem Antrieb initiierte Analyse eines Umstandes, Bewertung der Informationen, Schlussfolgerung, Zielsetzung, Maßnahmenbestimmung, Umsetzung, Evaluierung der Ergebnisse sowie Lernen, Korrigieren und Optimieren. Wobei intuitive und bewusst-willentliche Prozesse sowie kreative und rationale Lösungen wesentliche Elemente sind.“**

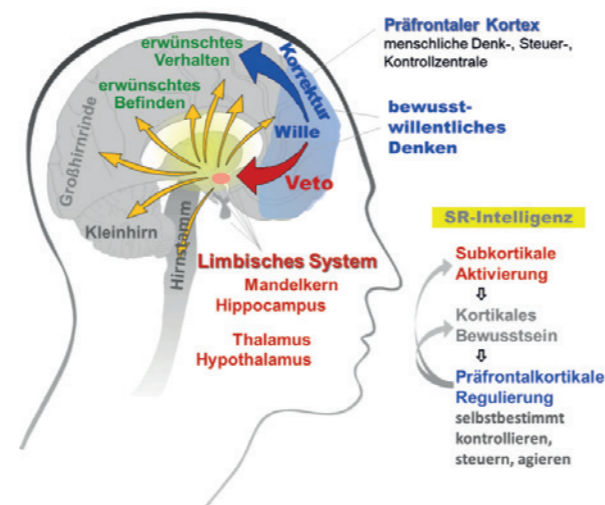
(Kriechbaum, 2004.)

## WAS KANN DER COMPUTER?

Der Computer ist sehr leistungsfähig, rechnet rasend schnell, ist sehr effektiv, sehr belastbar und stabil, an sich relativ fehlerfrei – aber noch wenig lernfähig und flexibel, besitzt weder Intuition und Kreativität noch Ich-Bewusstsein und Willenskraft, ist völlig uneigenständig (wird nicht aus eigenem Antrieb aktiv) – also im Sinne der menschlichen Intelligenz nicht intelligent.

Hochleistungs-Computer beherrschen die Daten- und Logarithmen-Verarbeitung (fast) perfekt: Fakten, Informationen, Muster verschiedenster Art, komplexe Regeln, komplizierte Rechenprozesse in großer Menge und in hoher Geschwindigkeit sehr zuverlässig und präzise erfassen, verarbeiten, mannigfaltig darstellen und bis zu einem gewissen Grad daraus lernen.

## WAS KANN DAS MENSCHLICHE GEHIRN?



Das **Gehirn** ist extrem leistungsfähig, arbeitet ebenfalls sehr schnell, aber oft wenig effizient, ist nicht sehr belastbar und stabil, ist fehleranfällig – dafür sehr intuitiv, lernfähig, flexibel, kreativ, eigenständig (selbständiger Antrieb zur Befriedigung von Bedürfnissen, zur Durchsetzung von Überzeugungen und Werten oder als Reaktion auf Emotionen) – also (potenziell) sehr intelligent.

Der Mensch besitzt potenziell, im Unterschied zu allen anderen Lebewesen, **SR-Intelligenz (SmaRt Intelligence)**, bestehend aus 4 Schritten mit intuitiven und bewusst-willentlichen Prozessen sowie kreativen und rationalen Lösungen.

**1. Selbst-Reflexion** – Bedingungen, Umstände, Fakten, Daten, Informationen, eigene Kognitionen, Emotionen, Zustände, Antriebe und Potenziale sowie Prozesse, Ergebnisse registrieren, analysieren und bewerten.

**2. Selbst-Rekognition** – Zusammenhänge verstehen und beurteilen, Erkenntnisse gewinnen, Schlussfolgern ziehen, Ziele definieren, Maßnahmen bestimmen.

**3. Selbst-Regulierung** – eigene Kognitionen, Emotionen, Körperzustände, Ausdrucks- und Verhaltensweisen selbständig bestimmen und steuern.

**4. Selbst-Revision** – Auswirkungen, Ergebnisse, Fortschritte evaluieren, korrigieren und sukzessive optimieren - aus den gemachten Erfahrungen lernen.

## WAS HAT DER MENSCH, WAS DER COMPUTER NICHT HAT?

Ein Unbewusstes mit unzähligen evolutionären und gelernten Programm-Mustern und -Inhalten, eigene Bedürfnisse, Meinungen, Einstellungen, Überzeugungen, Werte und Emotionen, ein Ich-Bewusstsein, einen eigenen Willen, eine hohe Lernfähigkeit, eine ganzheitliche Betrachtungsweise, Kreativität und Intuition, eine enorme Plastizität und vor allem eine eigenständige, bewusst-willentliche Antriebskraft und Anpassungsfähigkeit.

Das Gehirn mit 100 Milliarden Nervenzellen, einer Billiarde Synapsen und 10 Billionen Rechenprozessen pro Sekunde, die für eine schnelle und überaus komplexe Erregungsübertragung zwischen den Nervenzellen sorgen, ist potenziell deutlich leistungsstärker und effektiver als jeder Computer. Es ist im Erkennen, Bewerten, Verstehen, Schlussfolgern und Lernen (noch) um vieles besser und kann sich eigenständig, äußerst flexibel und kreativ an neue Gegebenheiten anpassen. Ein Computer hingegen macht (derzeit) noch relativ starr das, was ihm eingegeben wird.

Zudem verbraucht das Gehirn nur sehr wenig Energie (ca. 20 Watt) im Vergleich zu einem Rechner, der für eine ähnliche Leistung viele Kilowatt benötigt.

## STRESS MACHT DUMM

Aber das Gehirn erweist sich nicht selten als überaus ineffizient – hoher Input (viel Denkleistung), relativ geringer Output (wenig relevante Ergebnisse). Nicht selten (durch bestimmte Umstände und neurotische Programme bedingt) beansprucht es (zu) große Ressourcen mit zum Teil dramatischen Auswirkungen: Belastung, Stress, Überlastung, Kontrollverluste, Funktionsstörungen, Aktivierung infantiler und tierischer Muster bis hin zu irreversiblen Schädigungen.

## KÜNSTLICHE INTELLIGENZ SOLL DAS MACHEN, WAS SIE BESSER KANN ALS DER MENSCH.

- Mit hoher **Geschwindigkeit** eine große **Menge** an Daten auf der Basis klarer Regeln erfassen, verarbeiten und Ergebnisse, Lösungen präsentieren.
- **Robotik**: unter schwierigen, für den Menschen problematischen, belastenden und gefährlichen (physikalischen, chemischen, biologischen oder psychologischen) Bedingungen arbeiten.
- In komplexen, dynamischen Systemen **Wahrscheinlichkeiten** berechnen und **Vorhersagen** treffen.
- Rasche und umfangreiche **Musteranalyse, Mustererkennung** und **Mustervorhersage** bewerkstelligen.
- Die **kognitiven** und **sensomotorischen Fähigkeiten** bei der Personenidentifizierung, bei der physikalischen, chemischen, biologischen Musteridentifizierung, bei der verbalen, nonverbalen, emotionalen, sozialen Mustererkennung in den verschiedensten Bereichen einsetzen:
- **Machine Learning, Deep Learning, Augmented Reality, Virtual Reality, Cybersicherheit**
- **Virtuelle** und **simulierte zwischenmenschliche Beziehungen** in naher oder ferner Zukunft? Auch das wird kommen, nicht zuletzt deshalb, weil es möglich ist – auch wenn es absurd und langfristig schädlich sein mag.
- Vom **Homo Sapiens** zum **Homo Digitalis** – als optimierter Mensch oder als Hightech-Maschine?

## AUF ALLE FÄLLE ALS OPTIMIERTER MENSCH!

Mit bestimmten Elementen der künstlicher Intelligenz ein **‚besserer‘** Mensch zu werden, ist möglich und wird auch schon praktiziert. Eine ‚artificial optimized intelligence‘ ist in der modernen Kognitionen-, Verhaltenstherapie, im psychoneuronalen Training schon seit geraumer Zeit sehr erfolgreich in Anwendung – in Form eines selbstbestimmten, selbstgesteuerten bewusst-willentlichen Denkens und Handelns, nach klaren festgelegten Regeln ... wie das SmaRtHuman-Training des Inst. f. Psychoneurologie. Die Anwendungsmöglichkeiten und Anwendungsbereiche der Künstlichen Intelligenz sind (fast) allumfassend.

## MENSCHLICHE INTELLIGENZ SOLL DAS MACHEN, WAS DER MENSCH ALS SELBSTSCHUTZ TUN MUSS.

- Die Regeln bestimmen, in deren Rahmen Computer arbeiten und entscheiden (dürfen).
- Die Kontrolle über alle Computer und Maschinen dieser Welt ausüben und auch in Zukunft behalten.
- Die individuelle und kollektive SR-Intelligenz verbessern – ansonsten könnte die künstliche Intelligenz irgendwann deutlich erfolgreicher sein als die menschliche – mit unabsehbaren Konsequenzen für die Menschheit.

## COMPUTER SOLLEN KEINE KOPIE DES GEHIRNS SEIN.

Warum? Zum einen, weil dem Nervensystem bestimmte Grenzen gesetzt sind. Zum anderen, weil das menschliche Gehirn sowohl hinsichtlich der Hardware als auch der Software störungsanfällige Widersprüchlichkeiten und Unzulänglichkeiten sowie sehr oft auch negative oder gar gefährliche Komponenten enthält.

Genetik, Epigenetik, Neuronales und Psyche beinhalten aufgrund ihrer Vergangenheit (Evolution, Umfeld, Umstände, Erlebnisse, Erfahrungen) neben den vielen lebenserhaltenden, ressourcenschonenden, schöpferischen Mustern auch zahlreiche problematische, belastende, **destruktive Elemente**.

Die Taten, zu denen wir Menschen aufgrund unserer Lernfähigkeit und unserer Emotionalität fähig sind, sind einerseits großartig, wertvoll und überaus nützlich, andererseits ziehen sie sich wie ein **blutroter Faden** durch die Menschheitsgeschichte.

## EMOTIONEN UND ANTRIEBE

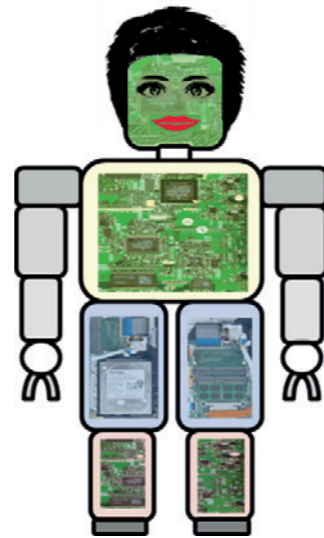
Studien zeigen, dass rationale Entscheidungen weniger gut sind als **Entscheidungen mit emotionalen Anteilen**. Jedoch beinhalten Emotionen auch Antriebe und Ziele. Eigenständige Antriebe und Ziele führen aber verbunden mit Lernfähigkeit zu unvorhersehbaren und damit zu nur sehr schwer kontrollierbaren Aktionen und Ergebnissen.

**Psycho-neuronale Netze** sind **dynamische nichtlineare Systeme**, die ein Gedächtnis be-

sitzen. Dadurch wird die Systemantwort nicht nur vom augenblicklichen Wert des Systemreizes bestimmt. Sie hängt auch von der Vorgeschichte (wie Quantität und Qualität der vorangehenden Erregung) ab. In komplexen, nichtlinearen dynamischen (chaotischen) Systemen besteht eine große Empfindlichkeit hinsichtlich kleiner Abweichungen von den Anfangsbedingungen. Geringfügig veränderte Anfangsbedingungen können langfristig zu einer völlig anderen Entwicklung führen. Der bekannte Schmetterlingseffekt wirft die Frage auf: Kann der Flügelschlag eines Schmetterlings in Brasilien einen Tornado in Texas auslösen?

Es sind also sehr viel Wissen, Fingerspitzengefühl und Vorsicht geboten, wenn der künstlichen Intelligenz Lernfähigkeit und Emotionalität ähnlich dem menschlichen Gehirn gegeben werden. Über die Eigendynamik, die dabei entsteht, könnte der Mensch irgendwann die Kontrolle verlieren.

**Menschenfreundliche Maschinen** für Auskunft, Service, Unterstützung, Beratung, Pflege, Arbeits-erleichterung usw.



## ES WIRD HÄRTER.

Erhebungen und Studien zeigen: Die **Arbeitswelt** ist **komplexer** geworden. Die **Umstände** sind **widriger** geworden. Die **Anforderungen** sind **höher** geworden. Der **Konkurrenzdruck** ist **härter** geworden. **Psychische Belastungen, Stressreaktionen** und die damit eingehenden **Störungen** und **Krankheiten, Leistungs- und Produktivitätsverluste** sowie **Kosten** sind seit Jahren im Steigen.

## WESENTLICHE URSACHEN FÜR DIE ZUNEHMENDE HÄRTE & GLOBALE ARBEITSLOSIGKEIT

1. **Produktivitätssteigerung:** trotz immer weniger (menschlichen) Inputs gibt es immer mehr Output.
2. **Kostendruck:** Wettbewerb, Gewinnmaximierung sowie individuelle und kollektive Gier drücken die Kosten.
3. **Korruption:** Missbrauch von Macht zur Erzielung persönlicher Vorteile zum Schaden anderer (in Politik, Wirtschaft, Finanzmarkt, Unternehmen, in Netzwerken) ist seit jeher ein massiver Erfolgsfaktor und Wettbewerbsvorteil – aber auch ein leidvolles Übel für die vielen Opfer.
4. **Globaler Wettbewerb** bei Lohn, Bildung und Produktivität: Die Arbeitskosten in Österreich betragen etwa 30%, in China knapp 12%. Eine Spezialisierung auf hochkomplexe Nischen ist nötig, um profitabel zu bleiben. Wobei es in Europa immer schwieriger wird, Rohstoffe und Komponenten zu bekommen, denn die gesamte Branche siedelt langsam vom Kontinent ab.
5. **Missverhältnis** zwischen Bedarf und Qualifikation: Es fehlen erforderliche Fachkompetenzen, menschliche Kapazitäten und Widerstandsfähigkeit.
6. **Individueller Wettbewerb:** Die Leistungsstarken, Antriebsstarken, Cleveren, Schnellen und Flexiblen gewinnen immer öfter den Kampf um die (halbwegs) guten Arbeitsplätze.
7. **Automation:** Künstliche Intelligenz, Computer, Digitalisierung, Roboter, Drohnen sind am Vormarsch. Eine ING-Diba-Studie kommt zum Schluss: 59 % aller Berufe sind durch Roboter-Einsatz gefährdet. In bestimmten Branchen könnten bis zu 86 % der Arbeitsplätze wegfallen. Berufe, die (fast) auszusterben drohen: bestimmte Buchhalter, Kassierer, Fahrkartenverkäufer, Bediener an Verkaufs- und Marktständen.

Wir leben im Zeitalter der Industrie 4.0: Digitalisierung der Produktionsprozesse, Kundenbeziehungen, Vertriebswege usw.

Ein Beispiel: Der US-Chipkonzern Intel kappte 12.000 Arbeitsplätze – trotz Milliardengewinns.

## DER KONKURRENZKAMPF MASCHINE GEGEN MENSCH

Künstliche Intelligenz wird immer umfangreicher, schneller, leistungsstärker, lernfähiger und einflussreicher.

Menschliche Intelligenz geht, wie Untersuchungen zeigen, seit etwa 20 Jahren kontinuierlich zurück.

Das sollte uns zu denken geben. Der Wettbewerb, der Konkurrenzkampf zwischen Mensch und Maschine wird härter.

Fest steht: Roboter werden uns Menschen die Arbeit wegnehmen. Experten sind sich ziemlich einig: die Mittelschicht wird es am härtesten treffen, sie muss um ihre Jobs fürchten. Hochqualifizierte dagegen werden profitieren. Einfache Arbeiter werden für einfache Jobs auch weiterhin gebraucht – aber unter welchen Bedingungen?

Heute sind nur etwa 5 Prozent der Arbeitsprozesse vollautomatisiert. Schon bald könnten es 25 oder gar 40 Prozent sein.

Die Gründe dafür: Unternehmen wollen Effizienz, Produktivität und Gewinne steigern. Das kann mit Digitalisierung, Künstliche Intelligenz und Robotern sehr gut gelingen. Firmen, die in diese Technologie investieren und die es richtig machen, werden stärker, mächtiger und (noch) reicher werden.

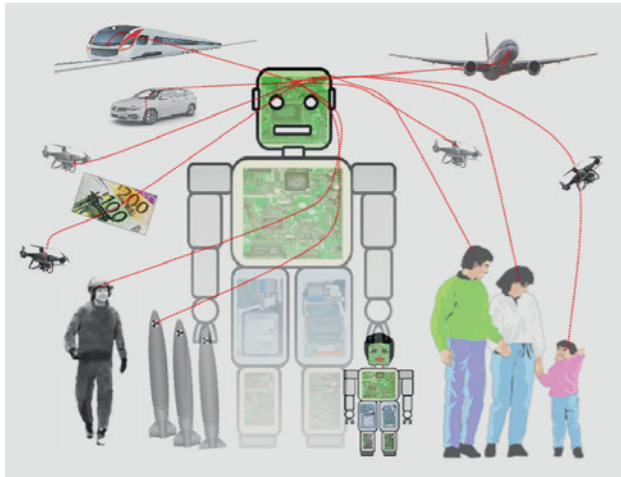
Zudem kann sich der Traum so mancher Unternehmer (scheinbar) erfüllen: die teuren, lästigen, fordernden, unflexiblen, störungsanfälligen Arbeitnehmer (mit machtbewussten und kampfbereiten Gewerkschaftsfunktionären im Rücken) mehr und mehr zu reduzieren und durch billigere, gehorsamere, flexiblere, leistungsstärkere und widerstandsfähigere Maschinen zu ersetzen.

Dementsprechend viel Geld fließt in die Automatisierung. Nicht nur in der Computer-, Technologie oder Automobil-industrie, auch im Gesundheitswesen, im öffentlichen und privatwirtschaftlichen Servicesektor oder in der Beraterbranche.

In manchen Bereichen werden die Arbeitslosenzahlen dramatisch ansteigen und die Löhne signifikant sinken.

Der Sozialstaat in seiner heutigen Form wird diese Herausforderungen nicht meistern können. Und das Bildungssystem ist, wie es derzeit aufgestellt ist, bei weitem nicht gerüstet, den zu erwartenden Veränderungen Rechnung zu tragen.

Künstliche Intelligenz gewinnt zunehmend an Einfluss in allen Lebensbereichen: Produktion, Vertrieb, Kommunikation, Verkehr, Finanzen, Bauwesen, Haushalt, Polizei, Militär, Politik, Personenüberwachung, Spionage usw.



### GEWINNER UND VERLIERER

Hochqualifizierte Personen werden gefragt sein, sie können mit Lohnzuwächsen rechnen. Durchschnittlich und unterdurchschnittlich Qualifizierte droht der Abstieg – beruflich und wirtschaftlich. Der sinkende Lebensstandard kann sich sehr rasch psychisch, sozial und gesundheitlich sehr negativ auswirken.

Drohende **Horror szenarien** werden in so manchen Sciencefiction-Filmen auf beklemmende Art und Weise dargestellt:

Eine große Masse an Menschen, die in prekären Verhältnissen lebt, abhängig, dominiert, chancenlos, benutzt für minderwertige Tätigkeiten oder abgeschoben in die beschäftigungslose Mindestsicherung, frustriert, hilflos, deprimiert, kränkelnd ... als Spielball und Manövriermasse der Interessen der Konzerne, der Reichen und Mächtigen.

### SO MÖCHTEN WIR WOHL NICHT ENDEN, ODER?

Daher gilt es, kollektiv (der Staat ist gefordert) und vor allem auch individuell (der Einzelne ist gefordert) 3 Hausaufgaben zu machen:

1. Die **fachliche Qualifikation** auf den neuesten Stand zu bringen. Dabei das Hauptaugenmerk auf die persönlichen Stärken, Fähigkeiten, Bedürfnisse und Interessen sowie auf die Kernkompetenzen richten, andernfalls droht die Gefahr der Antriebsschwäche, Überforderung und Verzettelung.
2. Sich **Digital-Kompetenz** anzueignen. Digitale Kompetenz umfasst alle informationstechnologischen Kompetenzen, die es ermöglichen, mit digitalen Systemen erfolgreich zu arbeiten – ob privat, schulisch, beruflich, gesellschaftlich oder politisch. Ein selbstbewusster, kritischer, sicherer, effizienter, flexibler und lernfähiger Umgang ist wesentlich, permanente Weiterbildung und Weiterentwicklung sind essentiell. Untersuchungen weisen darauf hin, dass die reine Nutzung von digitalen Systemen per se nicht zur Entwicklung oder zur Optimierung von digitaler Kompetenz führt. Für den beruflichen Einsatz gilt es, digitale Kompetenz in den Bereichen **Datenverarbeitung, Kommunikation, Content-Management, Sicherheit, Problembewältigung** oder **Optimierung** professionell anwenden und umsetzen zu können. Cedefop, das Europäische Zentrum für die Förderung der Berufsbildung, hat ein Raster zur Selbstbeurteilung der digitalen Kompetenzen erstellt: <https://europass.cedefop.europa.eu/de/resources/digital-competences>
3. Die menschliche Intelligenz und wesentliche Skills auf ein möglichst hohes Niveau zu bringen. Sowohl Digital-Kompetenzen als auch Fachkompetenzen erfordern zur erfolgreichen praktischen Anwendung menschliche Kompetenzen. Von Nöten sind SR-Intelligenz und Eigenschaften wie Entspannung, Selbstbewusstsein, Selbstbestimmtheit, Vitalität, Konzentration, Effizienz, Kommunikation, Attraktivität (der eigenen Person, der Fähigkeiten, Angebote und Projekte), Antriebs- und Leistungsstärke sowie Resilienz.

Ein umfassender, anonymer Online-Selbsttest zu SR-Intelligenz, Skills, Kompetenzen & Auswirkungen: <https://www.humanoptima.com/fb-SmartHuman.html> – Benutzername: natur, Kennwort: 2018

### EINE CHECKLISTE

Zutreffendes bitte ankreuzen: 1 2 3 4	trifft voll zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
<b>Meine beruflichen Tätigkeiten</b>				
... entsprechen sehr gut meinen fachlichen Kompetenzen	1	2	3	4
... entsprechen sehr gut meinen Bedürfnissen & Interessen	1	2	3	4
... entsprechen sehr gut meinen Talenten & Stärken	1	2	3	4
<b>Meine Digital-Kompetenzen sind sehr gut</b>				
... hinsichtlich Datenverarbeitung, Kommunikation & Erstellen von Inhalten	1	2	3	4
... hinsichtlich Sicherheit & Problemlösung	1	2	3	4
<b>Meine SR-Intelligenz ist sehr hoch:</b>				
... über Umstände, Mitmenschen & mich selbst nachdenken & richtig analysieren	1	2	3	4
... die Zusammenhänge richtig bewerten, richtige Ziele & Maßnahmen definieren	1	2	3	4
... die Maßnahmen konsequent & wirkungsvoll in Angriff nehmen & umsetzen	1	2	3	4
... die Ergebnisse genau prüfen, etwaige Korrekturen durchführen & daraus lernen	1	2	3	4
<b>Ich bin immer sehr</b>				
... entspannt - locker, gelassen, besonnen, ausgeglichen, stabil	1	2	3	4
... selbstbewusst - ich weiß, was ich kann, was will & wie ich es umsetze	1	2	3	4
... selbstbestimmt - im Denken, Entscheiden, Verhalten, Befinden	1	2	3	4
... vital - geistig, körperlich, psychisch in Form	1	2	3	4
... konzentriert auf das Wesentliche, das Erfolgsversprechende & Glückmachende	1	2	3	4
... kommunikativ - richtig zuhören, verstehen, reagieren & agieren	1	2	3	4
... attraktiv - interessant, wichtig, anziehend, begehrenswert für andere	1	2	3	4
... effizient - ressourcenschonender Input & wünschenswerte Wirkung	1	2	3	4
<b>Alles in allem bin ich</b>				
... sehr fit und leistungsfähig	1	2	3	4
... sehr produktiv und erfolgreich	1	2	3	4
... sehr gut drauf und zufrieden	1	2	3	4
Gesamtwert - Summe : 20 (1 = sehr gut, 2 = ok, 3 = eher negativ, 4 = sehr negativ):				

**Wer diese Eigenschaften und Kompetenzen besitzt, ist gut dran ...**

**Wer sie nur teilweise besitzt, ist durchschnittlich und zukünftig gefährdet ...**

**Wer sie kaum besitzt, ist mangelhaft und aktuell gefährdet ...**

persönlich, privat, partnerschaftlich, familiär, gesellschaftlich, beruflich, wirtschaftlich

# WIRTSCHAFTSENERGETIK

Von DI. Herbert Holzer

**Wie funktioniert ein Produktionsprozess?**

**Was ist die Wertschöpfungskette?**

**Wer beeinflusst die Abläufe bei der Erzeugung von Waren, Produkten, Leistungen?**

**Was bedeutet Künstliche Intelligenz, Smarte Prozesse, Roboting usw.?**

**Welche Rolle spielt dabei der Mensch?**

**Warum ist die Selbstoptimierung beim Menschen so wichtig? (eine kurze und daher nicht vollständige Betrachtung)**

## A Unternehmen / Betrieb

### 1. IDEE, PLANUNG, MARKT / MARKTBEOBACHTUNG / KUNDEN, GEWINNAUSSICHTEN

- Umwelt (Gesetze, Vorschriften)
- Behörden / Gesetze / Vorschriften (Arbeitsinspektorat, AUVA, Sachverständige) usw.
- Lieferbedingungen

### 2. STEUERUNG / ABLAUF / WERTSCHÖPFUNGSKETTE

- Ablaufplanung, Konstruktion, Stückliste
- Beschaffung / Einkauf
- Rohstoffe, Halbfabrikate,
- Maschinen, Einrichtungen, Werkzeuge, Bearbeitung
- Transportgeräte, Transportwege, Logistik
- Fertiges Produkt, Lagerung, Vertrieb, Kunde
- Kostenrechnung

### 3. EINFLÜSSE

- Materialflüsse
- Energieflüsse
- Informationsflüsse
- Beschaffungsmarkt – Gesetze – Vorschriften

Der Mensch ist zwar, je nach Produktion, mit seiner Kreativität in alle Planungs-, Steuerungs- und Informationsabläufe noch sehr stark eingebunden.

Die letzten 20 Jahre zeigen aber, dass durch die Digitalisierung, Künstliche Intelligenz, immer mehr Roboter der Mensch zusehst ersetzt wird.

„Die jüngste Generation künstlicher Intelligenz vollbringt Leistungen, die lange als ausgeschlossen galten: Computer lernen selbstständig, entfalten Intuition, entkoppeln sich von ihren Schöpfern / Erfindern und fällen Entscheidungen, die wir nicht mehr verstehen. Doch wie geht es weiter? Muss der Mensch fürchten, dass ihm die Kontrolle entgleitet?“ – so steht es zumindest in der Zeitschrift Profil vom 2. Juli 2018 in einer Überschrift.

## B Schwachstelle Mensch

Wenn man den Straßenverkehr betrachtet, so gab es vor ungefähr 40 Jahren ca. 1000 Verkehrstote pro Jahr. Ursache war vorwiegend technische Mängel beim Auto.

Im Jahr 2017 waren ca. 400 Verkehrstote. Ursache fast zu 100 % menschliches Versagen.

Vor ein paar Jahren wurde der Firmenchef von Google gefragt:

Sie haben doch alle Informationen. Sie könnten schnell und genial ein Elektroauto bauen.

Antwort: Das ist nicht unser Wirtschaftsziel. Unser Ziel ist es den Fahrer des Autos zu machen. Und das wurde in der Zwischenzeit durch immer mehr autonom fahrende Autos bewiesen. (Schwachstelle Mensch wurde und wird ersetzt).

Wenn man die Kronen-Zeitung vom Samstag den 28. Juli liest, dann wird man sofort beim Gesundheitsteil mit der Überschrift „Diagnose ohne Arzt“ überrascht. Die Krone schreibt weiter: „Digitale Medizin ist die Zukunft.“

Fans von Science-Fiction-Filmen wünschen sich so ein Diagnose-Tool seit der ersten Folge von Raumschiff Enterprise/Star Trek: Der Arzt führt einen Handscanner um den Körper herum, vom Kopf bis zu den Zehen - schon sind alle Gesundheitsparameter auf einem Bildschirm zu sehen und auch gleich ausgewertet.

Nun ganz so einfach ist es noch nicht, aber die Zukunft hat längst begonnen: Wir bekommen in Echtzeit Bilder vom schlagenden Herzen und sei-

nen Gefäßen, statt unangenehmer Zahnabdrücke zeigt ein digitaler Scan das Gebiss in 3D und Operations-Roboter arbeiten Millimeter genau ohne große Schnitte videogestützt. Zuckermessungen mit Sensor, Apps, die Alarm schlagen, wenn der Blutdruck steigt. Dazu kommen Selbsttest für Cholesterin, Zucker, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und neuerdings sogar HIV. Damit wandelt sich der Beruf des Arztes, vom Diagnostiker als dessen Kernkompetenz zum Kommunikator in der Behandlung, wie Experten bei der Fachveranstaltung Medizin im Dialog, Digitalisierung in der Medizin in Wien berichteten, usw.“

Man könnte nun noch unzählige Beispiele anführen, wie künstliche Intelligenz unser Leben verändert bzw. wie KI die Schwachstelle Mensch ersetzt. Dazu gibt es auch ein interessantes Buch von Ulrich Eberl. „Smarte Maschinen“

### WARUM IST DAS SO?

Kann man gegensteuern oder was kann man tun, damit der Mensch nicht ganz unter die Räder kommt?

Der Mensch mit seinem Denken, mit seinen Emotionen bzw. Gefühlen (z.B. Neid, falscher Stolz, Gier, Ängste, schnell frustriert oder gekränkt, Ärger, Zweifler usw.) und mit den angelernten Glaubenssätzen verhindert sehr oft, dass Beziehungen am Arbeitsplatz (vermutlich auch zu Hause in der Familie), d. h. das Zusammenarbeiten mit anderen Mitarbeitern nicht optimal funktioniert. Dazu kommt noch der Stress und falscher Lebensstil. Diese Schwachpunkte fallen bei der Digitalen Vernetzung größtenteils weg.

## C Die Stärkung der menschlichen Intelligenz - durch Eigeninitiative, Mut und Wille (Do it yourself / Ikea Effekt)

Der Mensch ist vereinfacht betrachtet ähnlich aufgebaut wie ein Unternehmen. Er besteht aus der **Materie**: z.B. Knochen, Muskeln, Organe, Organähnliche Teile, Sinnesorgane, Haut, Sehnen, Bänder, Faszien, die Nervenstränge, das Blut, Hormonsystem, usw.

Das Ganze muss natürlich **gesteuert** werden. Dazu gibt es die Sinneswahrnehmung, die Impulse über das Nervensystem, den Verdauungstrakt, den Stoffwechsel, das Herz- Kreislauf - System, und nicht zu vergessen (unterscheidet uns von den Maschinen) Geist & Seele.

Ähnlich wie in einem Betrieb sind auch hier Blutflüsse (Durchblutung), Energieflüsse, Informationsflüsse notwendig.

Und jetzt gibt es natürlich auch die **Einflüsse**:

Wahrnehmungen, Klima, Chef, Mitarbeiter, Arbeitsbedingungen, Zeiteinteilung, Rhythmus. Dazu kommen noch unsere eigenen Gedanken, Gefühle und Glaubenssätze.

Seit ca. 25 Jahren befasse ich mich mit der Optimierung der Energie- und Informationsflüsse im menschlichen Körper (vorher 27 Jahre in der Industrie).

Als Werkzeug benutze ich die biophysikalische Schwingungs- bzw. Informationsheilkunde.

Das **EnergyMove 7 Säulen - Modell** gibt einen ungefähren Überblick, welche Punkte bei der Selbstoptimierung wichtig sind.

Nur durch eine gezielte Selbstoptimierung kann das innere Gleichgewicht gestärkt werden, was wiederum die Stimmung, die Beziehungs- und Kommunikationsebene verbessert, sowie die Kreativität und Konzentration fördert. Damit ist dem einzelnen Menschen und natürlich auch dem Unternehmen geholfen.

**Von DI. Herbert Holzer**  
Wirtschaftsingenieur, Energietechniker, Energetiker  
4820 Bad Ischl, Franz-Nöbauer-Weg 10  
herbert@holzer.at

# MIT SELBST-OPTIMIERUNG ZUM HARMONISCHEN GLEICHGEWICHT

**STÄRKT DIE MENSCHLICHE INTELLIGENZ UND BRINGT GUTE STIMMUNG, FREUDE, SPASS, ZUFRIEDENHEIT, GLÜCK, KREATIVITÄT, AGILITÄT UND ERFOLG**

Von DI. Herbert Holzer

## DAS ENERGYMOVE – 7 – SÄULEN-MODELL

1

### ICH MUSS WISSEN, WAS ICH WILL

- Ziele, Teilziele, Wege zum Ziel, Mut, Wille
- Gedanken, Gefühle (Emotionen), Glaubenssätze überprüfen
- (negative Gefühle harmonisieren bzw. transformieren, negative
- Glaubenssätze überschreiben)

2

### ERNÄHRUNG

- Gesundheit optimieren durch mehr Nährstoffe und durch weniger
- Kalorien
- (wenig tierische Fette, keine künstlichen Fette – nur kaltgepresste
- Öle mit viel ungesättigten Fettsäuren, Low Carb, viel Gemüse und
- Obst, Kräuter, Gewürze, Samen, Körner, Nüsse, Keimlinge usw.





3

**BEWEGUNG**

Körperzustände (Haltungen) und Bewegungshandlungen haben Einfluss auf unsere physischen Zustände. Wir verkörpern dabei gleichsam unsere Gedanken. (Je nach Konstitution und Vorliebe gibt es verschiedene Bewegungsarten, die die Elastizität fördern)

4

**OPTIMALE ENERGIE- UND INFORMATIONSFLÜSSE**

- Im Muskel-Faszien-System
- Im Blut – Durchblutung – Kreislauf
- Im Nervensystem (ZNS, ANS / Regulation)
- In den Meridianen und Akupunkturpunkten
- Zwischen den Zellen / Zellkommunikation
- Im Geist / Gehirn / Gehirnnervenpaare

5

**RHYTHMUS / CHRONOBIOLOGIE**

Alles ist mit Allem im Körper vernetzt und unterliegt gewissen Gesetzmäßigkeiten.

- Zeiteinteilung
- Lunge / Atmung (Tiefenatmung)
- Herz
- Aktivität & Entspannung
- Arbeit, Pausen, Essen, Schlafen
- Tag & Nacht
- Usw.

6

**LICHT / BELEUCHTUNG / SONNE**

Licht ist Leben – Der Mensch, die Tiere und die Pflanzen brauchen Licht. In den Wild-Pflanzen ist Sonnenenergie gespeichert. Möglichst viel Tageslicht, d.h. möglichst viel im Freien bewegen Räume sollten eine hohe Beleuchtungsstärke haben Leuchtmittelfarbe sollte möglichst dem Tageslichtspektrum entsprechen. (Blaulichtanteil speziell am Abend stark reduzieren)

7

**UMFELD (MÖGLICHST NATÜRLICH UND SOZIAL)**

- Kleidung, Wohnung, Arbeitsplatz
- Einrichtung, Baustoffe, Materialien
- Wohnklima / Arbeitsklima
- Möglichst Strahlungswärme
- Wärme / Kälte-Reize – Kneipp'sche Wasseranwendung
- Luft, Zug / Wind, Feuchtigkeit / Trockenheit, Temperatur
- Formen, Farben, Schwingungen
- Musik, Lärm
- Kontakte, Freunde, Zugehörigkeit / Gemeinschaft

**Alle 7 Punkte beeinflussen sich gegenseitig!**



WICHTIGER OPTIMIERUNGSSCHRITT

# MEHR ENERGIE DURCH STÄRKUNG DER LEBER

Von DI. Herbert Holzer – Vitalität durch Naturenergie

**Die Leber ist unser größtes Stoffwechselorgan und hat starken Einfluss auf unser gesamtes Wohlergehen, speziell auf die Stimmung, auf das Blut, die Haut, Augen und ganz wesentlich auf die Regulation des Nervensystems.**

## FOLGENDE LEBENSMITTEL, LEBENSMITTELKOMBINATIONEN, KRÄUTER, SMOOTHIES, ESSENSBEIGABEN USW. KÖNNEN ZU EINER STÄRKUNG BEITRAGEN:

- Zitronensaft + Honig + Curcuma + Wasser
- Blattspinatsaft
- Karottensaft + Weizengraspulver
- Rote Bete-Pulver + Rote Grapefruit
- Rote Rüben + Rote Grapefruit + wenig Wasser
- Eiweiß (z.B. Nüsse, Kürbiskerne, Mohn, Sesam)
- Kräuter bzw. Wildpflanzen wie z.B. Petersilie, Hainssalat,
- weißer Gänsefuß, Blätter der Roten Rübe, Gänseblümchenblätter, die Wurzel und Blätter des Löwenzahnes usw.
- Usw.

## FOLGENDE PUNKTE GEBEN EINEN HINWEIS, WIE DIE LEBER GESCHWÄCHT WERDEN KANN:

- Falsche Ernährung (die Konstitution beeinflusst die Ernährungsart)
- Zuviel Zucker und Kohlehydrate
- Zuviel gesättigte Fettsäuren
- Künstliche Fettsäuren / Transfette
- Zuviel Alkohol
- Zu viele Medikamente (Chemotherapie)
- Stress / negative Emotionen
- Blockierte Akupunkturpunkte
- Aminosäuremangel
- Dehydrierung (Wassermangel)
- Usw.



# LEBEN IM GLEICHGEWICHT - MIT DER KRAFT DER VIER ELEMENTE

AUS DER SICHT EINER GARTENFRAU

„ Wer sie nicht kannte,  
die Elemente,  
ihre Kraft und Eigenschaft,  
wäre kein Meister  
über die Geister.“

Johann Wolfgang v. Goethe

Seit Urzeiten versucht der Mensch das Leben und die Natur zu verstehen. Durch das intensive und direkte Erleben der Jahreszeiten, durch das genaue Beobachten der natürlichen Prozesse, mit diesem fest verwurzelten Leben in der Natur, haben unsere Ahnen entdeckt, daß die Ur-Kräfte, Erde, Feuer, Wasser und Luft, die Webfäden unseres Lebens und der Natur darstellen. Diese vier Kräfte erschaffen in ihrem Zusammenspiel das große Ganze.

Das Symbol des Lebensrades, das man rund um die ganze Welt, von Sibirien, Afrika, Indien, Nord- und Südamerika, in Höhlen, auf Steinen und Kno-

chen, fand, verdeutlicht diese Einteilung. Auch im Paradies, aus dessen Mitte ein Strom entspringt, der sich in 4 unterschiedliche Flüsse teilt, sieht man dieses Zusammenspiel der vier Kräfte. Platon, Aristoteles, Hildegard von Bingen, Schiller, Goethe, Paracelsus, all diese weisen Frauen und Männer nahmen diese Lehre auf, diskutierten und philosophierten, und schrieben ihre Erkenntnisse über die Elemente nieder.

Die Signaturlehre der Kräuter, die Einteilung der Gemütslagen und Krankheiten des Menschen, Astronomie, Landschaftskunde, auch die alten Bauwerke und Gärten, überall findet man diese Zeugnisse des Zusammenspiels der vier Elementarkräfte. Es ist die Harmonie dieser Kräfte die uns ins Gleichgewicht bringt. Wenn ich dieses Zusammenspiel, zumindest ansatzweise, verstehe, kann ich mir genau die Kraft, das Element holen, welches mir im Moment abgeht.

Stehe ich in meinem Garten, die Füße gut verankert in der Erde, und bearbeite mit meiner Kupferharke den Boden – dann ist das das Element Erde. Auch die Struktur im Garten, der Rahmen, der Schutz und die Ordnung (was nicht bedeutet, daß er ordentlich sein muß :)) verkörpert das Element

Erde. Es ist der Kompostplatz, der (zusammen mit dem Element Feuer, der Wandlung durch Hitze) mir guten Boden liefert. Alle greifbaren Dinge verkörpern das Element Erde.

Die Wurzeln, meine und die der Pflanzen, das Ernten an sich, der Umgang mit der Materie, spiegeln das Element Erde wieder. Dieses Element entspricht meiner Ruhe und meiner Struktur, sowie den Knochen im Körper. Ganz anders dagegen die Elementarkraft Luft. Sie lädt mich ein los zu starten und neugierig zu sein. Die Luft spiegelt sich in der Weegeenergie im Garten, im Aus- und Weitblick, im Windspiel im Baum. Es ist die Einladung zur Leichtigkeit, zum Tanzen, aber auch das Atmen und der freie Gedanke.

Das Element Luft entspricht der Visionärin in mir, das heißt, ich brauche genug Raum und Weite, um diese zu entwickeln - also muß wohl wieder mal ausgeschnitten werden, um den weiten und freien Blick zu ermöglichen. Luft zeigt sich in auch den Gräsern die leise im Wind rascheln, im Frühling, wenn die Knospen aufbrechen. Das Element Feuer gibt uns Lebenskraft. Es ist die Feuerstelle, um die wir uns alle sammeln.

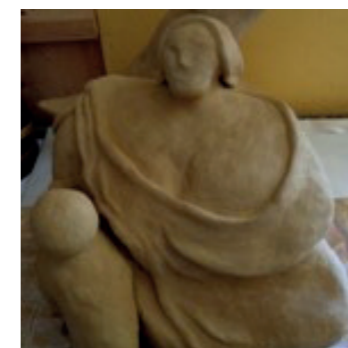
Die Kraft der Sonne, die uns wärmt und die Früchte reifen lässt, der Wille zum Leben. Dieses Element entspricht auch der Sonne in mir. Stehe ich aufrecht in der Mitte meines Lebens? Wenn nicht, so sind es genau die Pflanzen, die zur Sommersonnenwende blühen, wie z.B. das Johanniskraut, die uns dabei helfen. Im Garten ist es auch die „Mitte“, die diese Kraft ausdrückt, der Dreh- und Angelpunkt, so wie die Sonne im Universum. Feuer entspricht den wärmenden Pflanzen wie Chili, aber auch der Brennnessel, die uns sofort ins hier und jetzt bringt und belebt.

Das Element Feuer entspricht körperlich meinem Herzen und dem Solar Plexus. Die vierte Kraft, die zum Leben gehört, ist das Element Wasser. Im Jahreskreis ist es die Zeit des Rückzugs, der Regeneration, der Hingabe. Auch diese Kraft ist ganz wichtig, um im Gleichgewicht zu sein. Wir können nicht immer nur tun und werkeln, losstarten und in unserer ganzen Feuerkraft dastehen. Irgendwann müssen wir loslassen, uns in die Hängematte legen und den Träumen hingeben. Es ist die Träumerin in mir, die das Element Wasser verkörpert. Der Schatten unterm Hausbaum, vielleicht noch mit Blick auf den Teich.

Es ist der ruhige Zugang zum alten Wissen, die Intuition. Das Element Wasser verkörpern die alten Weisen, die am Abend auf der Hausbank sitzen und dem ganzen Treiben mit einem wissenden Lächeln zusehen. Natürlich entsprechen auch der Brunnen, die Quelle und der Bach dem Element-Wasser. Also ist es die Harmonie dieser vier Kräfte, die wir anstreben, um im Gleichgewicht zu sein. Ich, als Mensch, bin die Mitte, strecke mich in alle 4 Richtungen, versuche alle 4 Kräfte in Balance zu halten, sei es die Träumerin oder die Visionären, sei es die, die gut verwurzelt in der Erde steht, aber auch ihren Kopf zur Sonne wendet.

Mein Garten kann mir die Impulse dazu geben, da ich mir im Außen das aufbaue, was ich im innen brauche - Harmonie und Gleichgewicht!

**Karoline Schnepps**  
Gartenplanung und -Beratung  
schamanisches Kräuter- und Baumwissen  
Seminare „Der Garten der weisen Frau“  
[www.garten-heil-kraft.at](http://www.garten-heil-kraft.at)





# DIE FITNESS- & ENERGIEKÜCHE

BIOLOGISCH, NATÜRLICH, GESUND UND KÖSTLICH

## Kleine Köstlichkeiten & Tapas aus der Genusswerkstätte

Eva Wieser - Ybbsitz

### » Gebackene Focaccia mit Antipasti



#### ZUTATEN:

- 21 g Germ
- 200 ml Wasser
- 1 Prise Zucker
- 400 g Dinkelmehl
- 125 g Ricotta (Topfen)
- 1 TL Salz
- 50 ml Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Stk. Chilischote
- 1 TL Rosmarin
- 1 Stk. Aubergine
- 200 g Tomaten, getrocknet
- 200 g Zucchini

#### ZUBEREITUNG:

- Germ mit lauwarmem Wasser und Zucker in einer Schüssel auflösen.
- Mit Mehl, Ricotta, Salz und Olivenöl mischen und mit den Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
- Den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.
- Den Knoblauch schälen und halbieren. Die Chilischote in Stücke schneiden. In einem hohen Gefäß Olivenöl, Knoblauch, Chili und Rosmarin mit einem Stabmixer fein pürieren.
- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf ca. 30 x 40 cm ausrollen und auf ein gebuttertes und mit Mehl bestäubtes Backblech legen.
- Das Kräuteröl gleichmäßig auf den Teig streichen, verschiedene Antipasti (gegrillte Aubergine, getrocknete Tomaten und Zucchini) darauf verteilen und weitere 10 Minuten ruhen lassen.
- Die Focaccia im vorgeheizten Ofen bei 220 °C (Umluft nicht empfehlenswert) 20 Minuten backen, herausnehmen, in Stücke schneiden und lauwarm servieren.

*Als Variante kann man als Antipasti Ziegenkäse nehmen oder in Kombination mit Kräutern auf der Focaccia verteilen.*

» Wenn alle Künste untergeh'n,  
die edle Kochkunst bleibt besteh'n.

Daniel Spoerri



### » Rotolini di Zucchini

#### ZUTATEN:

- 2 Zucchini (à 200 g)
- Olivenöl zum Braten
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

#### Creme:

- 10 dag Thunfisch gut abgetropft
- 10 dag Ricotta
- 2 EL Olivenöl
- ½ rote Paprikaschote
- 1 EL Kapern eingelegt
- 4 EL Olivennöl zum Beträufeln
- Pfeffer grob geschrotet
- Paprikawürfel zum Bestreuen
- Basilikumblättchen zum Dekorieren
- Holzzahnstocher
- Küchenkrepp

#### ZUBEREITUNG:

- Zucchini der Länge nach in je 8–10 ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden (gelingt am besten mit dem Alleschneider).
- 1–2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zucchinischeiben darin nacheinander beidseitig kurz sehr hell anbraten; auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Creme: Thunfischfilets mit Ricotta und dem Öl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.
- Paprikaschote kleinwürfelig schneiden, Kapern fein hacken, beides zur Thunfischcreme geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Gebratene Zucchinischeiben mit der Creme bestreichen, eng einrollen und jeweils mit einem Zahnstocher fixieren; auf eine Platte geben, mit Olivenöl beträufeln, mit grobem Pfeffer und eventuell mit einigen roten Paprikawürfeln bestreuen; bis zum Servieren kalt stellen und dann mit Basilikumblättchen dekorieren.



## »» Insalata di riso classica

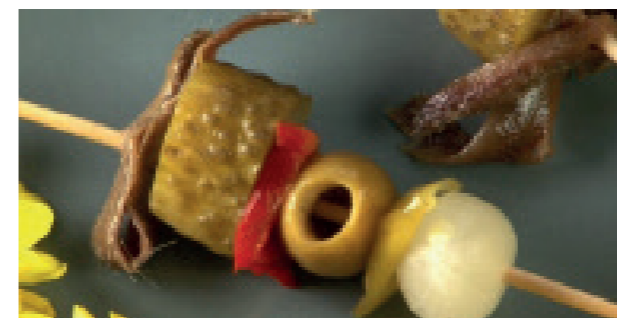
### ZUTATEN:

- 320 g Reis (parboiled)
- 200 g TK-Erbsen
- 2 mittelgroße Karotten
- 200 g Cocktailtomaten
- 150 g milder Hartkäse
- 200 g Dosenmais
- 1 Dose Thunfisch
- 3 hartgekochte Eier
- 100 g schwarze Oliven
- Olivenöl, Salz

### ZUBEREITUNG:

- In einem Topf Salzwasser für den Reis zum Kochen bringen und diesen darin nach Packungsanweisung zubereiten. Anschließend den Reis in eine flache Schüssel verteilen und erst weiter verwenden, wenn dieser komplett abgekühlt ist.
- Parallel in einem anderen Topf die Erbsen in leicht gesalzenem Wasser garen. Damit diese schön grün bleiben sollte man sie in Eiswasser abschrecken.
- Während der Reis und die Erbsen kochen können die anderen Zutaten zubereitet werden:
- Karotten schälen und fein würfeln, Tomaten achteln, Oliven in Scheiben schneiden, Käse ebenfalls würfeln, den Dosenmais abtropfen.
- Sobald alle Zutaten vorbereitet sind können diese – bis auf die Eier – in einer Salatschüssel vermengt werden.
- Falls der Thunfisch schon Öl enthält, sollte man nur einen Schuss Olivenöl hinzugeben und das Ganze mit Salz abschmecken.
- Zum Schluss die Eier in Spalten schneiden, dekorativ auf dem Salat verteilen und servieren.

## »» Spanische Banderillas



### ZUBEREITUNG:

Banderillas sind kleine Tapas-Spieße mit Gewürzgurken, Anchovis und Oliven, die nach den Speeren der Stierkämpfer benannt sind. Man kann diese Tapas in Spanien fast in jeder Bar bestellen.

- Sardellen, Paprika, Chilischoten und Gurken in mundgerechte Stücke schneiden. Jeweils eins von jeder Zutat auf einen hölzernen Cocktailspieß aufziehen.

### ZUTATEN (ERGIBT: 12 BANDERILLAS):

- 6 bis 10 Sardellen
- 2 geröstete rote Paprika aus dem Glas
- 3 eingelegte grüne Chilischoten
- 4 kleine Gewürzgurken
- 12 entkernte grüne Oliven
- 12 Silberzwiebeln

### ZUTATEN VARIANTE 2

- 1 Dose Getrocknete Tomaten
- 1 Dose Olive gefüllt grün
- 1 Dose Oliven schwarz ohne KERNE
- 200 Gramm Käse

## »» Mandelreis mit Früchten



### ZUBEREITUNG:

- Für die Mandelmilch Wasser aufkochen und weißes Mandelmus darin auflösen.
- Reis waschen, zur Mandelmilch geben und ca. 30-40 Minuten köcheln, danach noch 20 Minuten quellen lassen.
- Datteln 30 Min. in Wasser einweichen und mit dem Einweichwasser pürieren.
- Abgekühlten Reis mit Dattelpüree und etwas Zimt abschmecken.

### ZUTATEN:

- ½ l Wasser
- 8 TL Mandelmus
- 125 g Naturrundkornreis
- 60 g Datteln, entsteint
- 60 ml Wasser

” Für mich liegt der Wert des Essens im geselligen Ereignis.

**Nikos Apostolopoulos**

# UNSER WOHNUMFELD – DIE DRITTE HAUT

ANGESAGT SIND VOR ALLEM GEMÜTLICHKEIT, INDIVIDUALITÄT UND  
MAXIMALE HARMONIE

Von Mag. Helmut Auer – Reichraming /OÖ



Ein gesundes Wohnklima sollte uns ein großes Anliegen sein, denn neben der eigenen Haut (1. Haut) und den Kleidern die wir darauf tragen (2. Haut) haben unsere vier Wände (3. Haut) einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Sich zuhause wohlfühlen ist weniger eine Frage der Wohnlage, des Geldes oder ob wir in einem Altbau oder einem Neubau wohnen, sondern lässt sich davon unabhängig beinahe überall erreichen. Die Höhle als schutzgebende Behausung ist seit Urzeiten in uns abgespeichert und so ist es auch heute noch wichtig, mit zumindest einigen Wänden Schutz und Geborgenheit zu erzeugen. Allseits offene Glasfronten nehmen uns die innere Ruhe!

Das eigene Lieblingsdomizil ist je nach den individuellen Bedürfnissen für jeden Menschen ein anderes, doch ist ein klares Raumkonzept mit der Ausrichtung der am meisten genutzten Wohnbereiche – Wohnen, Essen, Kochen, aber auch der Kinderzimmer – nach Süden sehr vorteilhaft. Sonnenstrahlen sorgen für eine angenehme Wohnstimmung und eine natürliche Durchwärmung der Räume mit Strahlungswärme. Ausnahmen davon

gibt es allerdings, wenn der Standort (Hanglage) oder das Umfeld (wunderschöne Aussicht) eine andere Ausrichtung nahelegen.

Helle Räume und vor allem natürliche Baustoffe beeinflussen uns über unsere fünf Sinne vielmehr als wir normalerweise annehmen würden. Auch wenn der Sehsinn heute optisch durch Holzdekor in Kunststoff oft getäuscht wird, sind es doch alle anderen Sinne, nämlich der Geruch-, Tast-, Geschmack- und Gehörsinn, die unterbewusst Unstimmigkeiten wahrnehmen. Geht man barfuß über einen geölten oder unbehandelten Holzboden sowie über einen lackierten Parkett-, Laminat- oder Vinylboden ist der Unterschied fühlbar, naturbelassene Böden sind auf jeden Fall die angenehmere Variante.

Wissenschaftliche Langzeituntersuchungen an Schülern und Lehrern in zwei verschiedenen Schulklassen, wobei die eine mit Holz- und die andere mit Kunststoffoberflächen eingerichtet wurde, beweisen die positiven Auswirkungen auf Herzfrequenz und Stressbelastung der mit Holz ausgestatteten Klasse.

Neben der Verwendung von natürlichen Materialien sind auch Farben von großer Bedeutung. Diese sollten nach den Lieblingsfarben der jeweiligen Bewohner ausgewählt werden. In den Gemeinschaftsräumen sorgen helle, warme Farben für mehr Weite und eine belebende Stimmung. Auch die neutrale Farbe Weiß ist durch die von ihr ausgehende Wirkung der Ruhe fast immer eine gute Wahl. Was die Inhaltsstoffe von Wandanstrichen betrifft, ist eine baubiologisch natürliche Zusammensetzung Grundvoraussetzung. Dies ist unter anderem bei Mineralfarben oder Kalk- und Kaseinfarben der Fall.

Bei den Innenwänden sind Holzmassivwände, Altholzverkleidungen und Lehmputze optimal für die Feuchtigkeitsregulierung und sorgen damit das ganze Jahr hindurch für ein bestmögliches Raumklima mit konstanter 45 bis 55 %iger Luftfeuchte.

All diese Stoffe sind ressourcenschonend, umweltfreundlich, absorbieren schädliche Gase und Dämpfe, wie zum Beispiel Zigarettenrauch und Formaldehyd und ermöglichen ein gesundes Wohnklima. Durch deren elektrostatische Wirkung bleibt auch

der Staubgehalt geringer, was nicht nur Allergiker sondern auch alle Hausfrauen und –männer freut.

Kalte, lackierte, glatte Flächen wie geschliffener Marmor oder Granit wirken anders als alte Ziegelböden, Tonplatten, ungeschliffener, heller Naturstein, Kork- und Linoleumböden sowie geölte Holzböden, denn solche Werkstoffe sind bei Berührung haptisch angenehm warm, tragen auch zum Feuchtigkeitsausgleich bei und tun der Seele gut. Dabei vermittelt oft gutes Secondhandmaterial, nach der ersten Nutzungsdauer mit schöner natürlicher Patina versehen, gerade Neu- oder Umbauten viel Atmosphäre. Unsere abgespeicherte Urinformation zeigt sich auch darin, dass gerade wegen immer mehr Hightech im Wohnzimmer als Ausgleich die Böden uriger und astiger sowie der Blick auf das Feuer im Kamin zum Ruhepol wird. Tun wir uns und unserer Gesundheit also etwas Gutes und kehren zurück zu den ursprünglichen, natürlichen Baustoffen und Materialien.

#### **auer Planungswerkstatt**

Ing. Mag. Helmut Auer  
4462 Reichraming, Eisenstraße 75  
office@auerplanung.at – www.auerplanung.at

# GARTENEINFRIEDUNG

## MITTELS EINES GANZJÄHRIG LEBENDIGEN HASELNUSS- STAUDENHAGS

von Johann Leichtfried – Ybbsitz

Das Haselnuss-Staudenhag ist in unserer Region seit Menschengedenken als Abgrenzung zwischen den einzelnen Höfen und als Brennholzlieferant genutzt worden. Infolge der strukturellen Veränderungen und des relativ großen Aufwandes bei der Errichtung solcher Abgrenzungen ist es beinahe in Vergessenheit geraten.

Für mich als Haus- und Kleingrundbesitzer, vor allem aber als naturbewussten Bewohner und Liebhaber der Region Ybbsitz / Ybbstal, haben die altbewährten natürlichen Bewirtschaftungsmethoden nach wie vor große Bedeutung.

### FOLGENDE VORTEILE FÜR MENSCH UND NATUR MÖCHTE ICH IM BESON- DEREN HERVORHEBEN:

- Schutzhecke zwischen Feldern und Wiesen
- Vermeidung von Humusverfrachtungen
- Lebensraum und Unterschlupf für die Tierwelt
- Uferschutz, Lärmschutz, Staub- und Sichtschutz
- Brennholzlieferant
- Holz für Stiele und Stöcke
- Lieferant von genießbaren Knospen, Nüssen und Ölen
- Leiter von Energieströmen („Wünschelrute“)

Aus diesen Beweggründen heraus habe ich mich entschlossen, auf meinem Grundstück ein lebendes Haselnuss-Staudenhag zu errichten bzw. anzubauen.

Im Folgenden eine Schilderung meines Vorgehens:

Junge Haselnusstriebe werden dem Wald entnommen (mit Wurzeln) und in meinem Fall am Ufer des Baches eingesetzt. Sobald sie eine Höhe von ca. einem Meter erreicht haben und die Schösslinge ca. 2 cm stark sind, kann man sie schon zum ersten Mal biegen.

Wenn die Bedingungen im nächsten Frühjahr passen (frostfrei!!) und die Knospen sich zu Blättern entwickeln, d.h. der Stamm richtig im Saft steht, kann man vorsichtig einseitig einhacken (ca. ein Drittel des Durchmesser), sodass der Saftfluss weiterhin gegeben ist!

Die stärksten Triebe bleiben dabei unberührt (sie müssen nämlich den Hag den Halt geben) und werden dann von beiden Seiten „eingeflochten“. Dabei ist darauf zu achten, dass das Flechtwerk schon in Bodennähe beginnen muss, damit das Hag wirklich dicht wird.

In den folgenden Jahren wird die Flechtarbeit fortgesetzt, die „Steher“ gewinnen an Stärke und geben den Hag die nötige Festigkeit und Stütze.

In der Folge kann man dann auch schon Teile entnehmen, um sie als Brennholz, Stiele, Stöcke usw. zu nutzen.

Bald haben schon viele Tiere diesen Unterschlupf in Besitz genommen und beleben den Naturraum „Staudenhag“.



### Bakterien fressen Strom

**Einige Bakterien ernähren sich von Strom oder verwandeln Rohstoffe in Elektrizität. Was wohl ein Erbe aus der Frühzeit der Erde ist, soll nun die Menschheit in die energetische Zukunft führen.**

von Nike Heinen

Bald könnten Bakterien die Kraftwerke der ganzen Menschheit sein. Denn einige von ihnen gehen so selbstverständlich mit Strom um wie unsereins mit Atemluft und Brötchen. Mal erzeugen die stäbchenförmigen Einzeller bei ihrem Stoffwechsel Strom, atmen ihn also ab wie Menschen das Kohlendioxid. Mal fressen sie ihn buchstäblich und machen daraus energiereiche Moleküle.

„Von den Elektronenatmern wissen wir erst seit etwa einem Jahrzehnt, die Elektronenfresser sind sogar erst seit wenigen Jahren bekannt“, sagt Alfred Spormann, Umweltmikrobiologe an der Stanford University in Kalifornien. Spormann gehört zu den Pionieren eines ganz neuen Forschungsfeldes: der Elektromikrobiologie. Er hat viele dieser Phänomene selbst entdeckt, versucht jetzt zu verstehen, welches molekulare Rüstzeug diese Bakterien zu solchen Stromjongleuren macht – und wie sie sich für ein sauberes Energiesystem nutzen lassen.

Im molekularen Maßstab betrachtet, besteht Strom aus wandernden Elektronen. Solche Elektronenströme sind – so erstaunlich es zunächst klingt – der Motor des Lebens: Mit ihnen erzeugen alle lebenden Zellen in ihrem Inneren Energie. Dabei werden mehrere elektronenaffine Moleküle hintereinander geschaltet. Bei jedem Sprung eines Elektrons von Molekül zu Molekül wird Energie frei. Zellen von Pflanzen und Tieren lösen zum Beispiel zur Energiegewinnung Elektronen aus Zuckermolekülen heraus und reichen sie über so eine Elektronentransportkette an Sauerstoff weiter.

Bis vor Kurzem hielt man es für unmöglich, dass Organismen diese Elektroden auch mit ihrer Umgebung austauschen. Genau das aber können jene Bakterien, für die sich die Elektromikrobiologie inte-

ressiert. Dazu besitzen sie zum Beispiel sogenannte Nanowires. Diese Kabel im Miniformat bestehen aus Zellmembranen, die dicht mit Elektronentransport-Proteinen besetzt sind. Entlang der Membran werden die negativ geladenen Elektronen weitergereicht, bis sie auf positiv geladene Metall-Ionen im umgebenden Gestein landen.

**Alle bisher bekannten Elektromikroben** stammen aus den ersten Tagen des Lebens. Damals gab es in der Erdatmosphäre noch keinen Sauerstoff als allzeit bereiten Elektronenabnehmer. Also mussten sich die ersten Lebewesen etwas anderes einfallen lassen. So wie *Shewanella oneidensis*: Das Bakterium lebt heute im Meeresboden, wo je nach Lage – zu viel Fischkot, zu wenig Licht – die Sauerstoffversorgung ganz ausbleiben kann. Dann schlägt es den guten alten Weg ein, um seine energetisch ausgebeuteten Elektronen loszuwerden. Über seine leitenden Membranfortsätze nutzt es die eisenreichen Sedimente der Umgebung als Ablageplatz.

Dieser Mechanismus lässt sich so manipulieren, dass eine völlig neuartige Quelle für Elektrizität entsteht: Man muss das Bakterium lediglich mit einer appetitlichen Portion Ladung an die Anode eines Stromkreises locken, mit ausreichend organischen Material füttern – schon lässt der Einzeller reichlich Strom fließen. Mögliche Anwendungen gibt es viele. Unter anderem arbeiten Forscher an Bakterienbatterien und an Lösungen, um aus menschlichen Abwässern Strom zu gewinnen. Chinesische Umwelttechnologien aus Hefei versuchen beispielsweise, die Einzeller genetisch so zu verändern, dass sie zwei verschiedene Sorten von Elektronentunneln nebeneinander tragen. So wollen sie die elektrische Ausbeute dieser „Microbial Fuel Cells“ steigern. Denn noch sind sie nicht besonders effektiv. Im La-

bor funktioniert die Idee schon mit Milchsäure als Bakterienfutter – der Praxistest in der Kläranlage steht noch aus.

**Auch der umgekehrte Weg ist denkbar:** Strom in wertvolle Rohstoffe zu verwandeln. Einen besonders vielversprechenden Weg dorthin hat Spormann gerade bei Bakterien der Art *Methanococcus maripaludis* entdeckt. Sie leben tief im Boden feuchten Marschlandes, und bisher glaubte man, dass sie sich dort nur von Kohlendioxid und Wasserstoff ernähren.

Offenbar können sie aber auch direkt Elektronen aufnehmen, um selbst Wasserstoff zu machen. Zentral dafür ist ein bisher unbekannter Proteinkomplex, der wie ein Trinkhalm für Elektronen funktioniert. Mithilfe des aufgesogenen Stroms und CO<sub>2</sub> produziert *Methanococcus* schließlich Methan, Erdgas also. „Wir haben bereits viele Anfragen von Energieunternehmen“, freut sich der Forscher.

Die Bakterien könnten ein zentrales Problem der Energiewende lösen. Sonnenkollektoren und Windräder sammeln oft viel mehr Strom, als sie

ad hoc in die Netze geben können. Millionen Euro gehen einfach verloren, zusätzlich belasten die extrem schwankende Stromerzeugung die Netze. Schon lange wird deswegen nach einer wirtschaftlichen Möglichkeit gesucht, den Strom zu speichern. „Diese Bakterien tun genau das“, sagt Spormann. „Und zwar ohne den Energieverlust, den man beim Betreiben von Biogasanlagen oder die elektrochemische Wasserstoffsynthese für ähnliche Systeme hinnehmen muss“. Die Ausbeute, mit der die eingespeisten Elektronen zu Methan reagieren, liegt bei über

90 Prozent. Es gibt zwar bereits ein Unternehmen, das so eine bakterienbasierte Stromspeicherung anwendet. Doch die Bakterien von *Electrochaea* in München können nicht direkt mit Elektronen gefüttert werden. Sie benötigen Wasserstoff – der erst einmal mit Solarstrom aus Wasser hergestellt werden muss. Dabei geht Energie verloren, das Unternehmen gibt seinen Wirkungsgrad mit 58 Prozent an. „Für mich sieht unser integriertes System nach der Zukunft aus“, sagt daher Spormann selbstbewusst.

Aus der Zeitschrift „TECHNOLOGY REVIEW / Juli 2018

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

Sollten Sie selbst einen interessanten Beitrag für die Zeitung beisteuern können, dann wären wir natürlich sehr glücklich. Am besten Sie kontaktieren Herbert Holzer / Obmann per Mail.

Falls Sie noch nicht Mitglied sind, aber trotzdem gerne unsere Zeitung lesen und eine regelmäßige Zusendung wünschen (zweimal pro Jahr), würden wir uns über einen freiwilligen Druckkostenbeitrag sehr freuen. Möchten Sie sich aber noch weiter in das Thema „einfach glücklich und gesund“ oder „Heilung mit Naturenergie“ vertiefen oder sich zum „Netzwerk Naturenergie“ sehr verbunden fühlen, dann wäre ein Beitritt zu unserem Verein sehr sinnvoll (Mitgliedsbeitrag pro Jahr Euro 30,- mit automatischer Zusendung der Zeitung).

Wir freuen uns auf Sie.

Unsre Bankverbindung für einen freiwilligen Druckkostenbeitrag:

Verein Naturheiler – IBAN: AT15329060000011288

## BUCH-EMPFEHLUNG



### GUT ZU FUSS EIN LEBEN LANG

**Trainieren statt operieren: Die besten Übungen aus der Spiraldynamik®**

Von Dr. Christian Larsen

#### STARKER AUFTRITT FÜR IHRE FÜSSE

Denken Sie mit Wehmut an die Tage zurück, in denen High Heels ganz selbstverständlich zu Ihrer Garderobe gehörten? Machen Ihre Füße beim Joggen schmerzhaft auf sich aufmerksam? Warten Sie nicht, bis jeder Schritt zur Qual wird! Entdecken Sie mit dem großen Selbsttest, wie es Ihren Füßen wirklich geht. Und finden Sie das richtige Programm für leistungsstarke und schmerzfreie Füße.

Erfolgsautor Christian Larsen zeigt Ihnen die maßgeschneiderten und alltagspraktischen Übungen der Spiraldynamik. Mit diesen können Sie Fehlstellungen wie Hallux valgus, Platt- oder Spreizfuß affektiv und von Grund auf entgegenwirken. Falls eine Operation wirklich unumgänglich ist, können Sie sich mit diesem Buch optimal vorbereiten.

Machen Sie Schluss mit Fehlbelastungen und Schmerzen und entdecken Sie ein von Grund auf neues Körpergefühl.



### DIE ARTHROSE LÜGE

**Warum die meisten Menschen völlig umsonst leiden - und was Sie dagegen tun können**

Von Roland Liebscher-Bracht /  
Dr. med. Petra Bracht

#### WIE KANN ARTHROSE EINE LÜGE SEIN?

Natürlich gibt es Arthrose. Aber dass sie Schmerzen verursacht, dass sie nicht heilbar und im Alter normal ist – all das nennen wir eine Lüge, denn es entspricht nicht der Wahrheit.

Wir wissen: Arthrose selbst macht keine Schmerzen. Arthrose ist heilbar. Arthrose ist kein unausweichbares Schicksal im Alter.

Diese Buch klärt über alle diese Irrtümer auf und gibt jedem Menschen Hoffnung.

Die etablierten Schmerzspezialisten Liebscher & Bracht geben überzeugende Antworten auf alle Fragen und dazu die Lösung: ein Selbstheilungs-Programm für jede Arthrose-Art.

Mit den richtigen Übungen und geeigneter Ernährung hat jeder Mensch die Chance auf ein schmerzfreies Leben und die Heilung seiner Arthrose.

## TERMINE - 2. HALBJAHR 2018 NETZWERK NATURENERGIE

### STAMMTISCHE VEREIN NATURHEILER

- » **Waidhofen/Y** – Hotel Moshammer, Kirchenplatz 3  
Fr. 7. Sept – ENERGIETANKSTELLE – Was bringt mir Energie (mit Herbert Holzer)  
Fr. 5. Oktober – Jahreshauptversammlung in Admont  
Fr. 16. Nov – um 17 Uhr Vortrag und Vorführung über Bio Bioresonanz Technik der Firma DETA ELIS aus Wien  
Um 19 Uhr gemeinsames Abendessen / gemütlicher Jahresausklang
- » **Bad Ischl/Pfandl** – Gasthof Pension Rega, 5351 Aigen-Voglhub, Wirling um 19 Uhr, Donnerstag, 13. Sept., 18 Okt., 15. Nov.
- » **Linz – Traun / Pucking:** Gasthof – Mayr, 4055 Pucking, Puckingstr.  
Immer Mittwoch, 26. Sept., 24. Oktober, 28. November (Auskünfte und Anmeldung bei Siegfried Redtenbacher oder Herbert Holzer)

### STAMMTISCH NATUR & WISSEN

**Grein a.d. Donau** – im Bio-Laden Grein, Hauptstrasse 22, 4360 Grein  
Jeden 2. Dienstag im Monat um 19 Uhr  
Detailinfos unter [www.naturundwissen.net/stammtisch-natur-wissen](http://www.naturundwissen.net/stammtisch-natur-wissen)

### VERANSTALTUNGEN VOM VEREIN NATURHEILER

- » **Jahreshauptversammlung mit Neuwahl am 5. Oktober in Admont /Stmk**  
Um 15 Uhr Besichtigung des Stiftes Admont – weltberühmte Bibliothek (Führung)  
Um 17.30 Uhr Jahreshauptversammlung im Stiftskeller Admont  
Ab ca. 19 Uhr gemeinsames Abendessen
- » **Tagesseminar: „Das innere Gleichgewicht stärken“** -  
die Energien wieder in allen Teilen des Körpers zum Fließen bringen (Energiebahnen, Meridiane, Akupressur, Akupunkturpunkte klopfen, Ernährung, Biofeedback usw.)  
**Am Sa. 27. Okt. von 9 bis 17 Uhr**, Raum St. Florian / Asten (Autobahnnähe)

**Stammtischwanderung im Strudengau (nähe Grein) am Samstag 15. September**

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





# ES RÜHRT SICH WAS IM VEREIN

## FOTOS DER VERSCHIEDENEN VERANSTALTUNGEN - IM 1. HALBJAHR 2018

Ob bei den Stammtischen in Waidhofen/Y. oder Bad Ischl / Aigen-Voglhub, bei der Kombination Bewegen / Wandern in Bad Goisern Halleralm und Vorträgen wie z.B. mit Karoline Schnepps über Scharmanisches Kräuter- und Baumwissen, Aktive Bewegung im Barfußpark Bad Mitterndorf, der schnelle Weg zum guten Brot (Brot-Party) bei Siegfried Redtenbacher, Vortrag Gesundheit einfach erklärt mit Bernd Haider aus Amstetten, Vortrag über Elektrosmog, Stammtischwanderung auf der Postalm bei Strobl am Wolfgangsee usw.

