

FASZINATION

# NATUR

## LEBENSSTIL UND INNERE EINSTELLUNGEN

beeinflussen sehr stark die  
Lebensenergie

### BERG- KRÄUTER

Steinquendl und  
wilder Majoran

### YOGA ALS MEDIZIN

Natürliche Heil-  
kraft für Körper  
und Geist

### DIE FITNESS- & ENERGIEKÜCHE

Genusszeit – Partyzeit /  
Kleine Imbisse – Finger-  
food

## NATURHEILER -

Verein zur Förderung von  
Körper, Geist und Seele

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



**14** YOGA ALS MEDIZIN



**16** BERGKRÄUTER



**04** LEBENSSTIL UND INNERE EINSTELLUNGEN

# Inhalt

<b>EINLEITUNG</b>	<b>03</b>
<b>LEBENSSTIL UND INNERE EINSTELLUNGEN</b> beeinflussen sehr stark die Lebensenergie	<b>04</b>
<b>7 ENTSCHEIDENDE EIGENSCHAFTEN</b> um erfolgreich, gesund & selbstbestimmt das Leben zu meistern	<b>08</b>
<b>WO DIE ZUKUNFT SCHON BEGONNEN HAT –</b> wie man die Steuerung des Menschen durch Informationen / Schwingungen beeinflussen kann	<b>10</b>
<b>DR. MICHAEL EHRENBERGER -</b> Naturmediziner	<b>12</b>
<b>TAG DER HEILPFLANZEN</b> mit Sepp Holzer, Miriam Wiegele u.a.	<b>13</b>
<b>YOGA ALS MEDIZIN –</b> Natürliche Heilkraft für Körper und Geist	<b>14</b>
<b>BERGKRÄUTER</b> (Steinquendel und wilder Majoran)	<b>16</b>
<b>DIE FITNESS- UND ENERGIEKÜCHE</b> Genusszeit – Partyzeit / Kleine Imbisse – Fingerfood	<b>18</b>
<b>BROT EINMAL ANDERS –</b> Das Essener Brot zum SelbermachenHaare natürlich färben	<b>20</b>
<b>HAARE NATÜRLICH FÄRBEN</b> mit Gerbstoffen der Kräuter	<b>22</b>
<b>BÜCHER</b>	<b>23</b>
<b>AKTUELLES</b>	<b>24</b>
<b>TERMINE</b>	<b>27</b>
<b>ES RÜHRT SICH WAS IM VEREIN</b>	<b>28</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!

Es ist einfach wunderbar, was sich so in den letzten Wochen getan hat. Ich treffe Dr. Thoma in Sarleinsbach. Erwin Thoma, der Holzhäuser baut, bis zu 7 Stock hoch. Noch dazu wirklich nachhaltig, d.h. wenn der Gebrauchszyklus zu Ende ist, kann das ganze Material wieder für andere Zwecke verwendet werden. Seine Häuser sind Crady to Crady (von der Geburt bis zur Wiedergeburt) zertifiziert. Thoma beschäftigt sich intensiv mit der Holz-Forschung, auch zusammen mit Univ. Prof. Dr. Moser in Graz. Wie der Wald, die Bäume zum Beispiel unser Immunsystem stärken usw.

Ich treffe Dr. Ehrenberger, ein Ganzheitsmediziner mit Schwerpunkt Natur, den ich schon lange kenne, in Bad Waltersdorf. Ich treffe Sepp Holzer, den ich schon mehrmals am Krameterhof besucht habe, bzw. einmal habe ich mehrere Tag bei ihm gewohnt.

Und ich lernte Peter Steffen, Fotograf und Journalist, Permakulturspezialist, kennen. Peter Steffen versucht mit seiner Ernährungsweise, die sehr naturbezogen ist (es wächst fast alles im eigenen Garten bzw. in Wald und Flur), möglichst autark zu sein, auch bei Weltwirtschaftskrisen. Aber auch negative Ernährungseinflüsse kann er locker wegstecken. Sein Motto: Altern ohne Grenzen in voller Gesundheit.

Ich bekomme die Bücher mit dem wissenschaftlichen Hintergrund, wie funktioniert die Natur. Zum Beispiel: „Was Pflanzen wissen, wie sie sehen, riechen und sich erinnern“. Man kann wirklich sagen, das waren erlebnisreiche Wochen mit dem Thema:

### Faszination Natur.

Einfach ausgedrückt – es tut sich sehr viel. Wer dazulernen will, kann sein Leben sehr leicht glücklicher, zufriedener und erfolgreicher gestalten, selbst nach schweren Krankheiten. Der Verein Naturheiler liefert viele neue und wertvolle Anregungen dazu.

Unser Schwerpunkt liegt in dieser Ausgabe: Wer steuert meinen Körper. Was kann ich selbst dazu beitragen, dass die Abläufe in meinem Körper verbessert werden. In diesem Zusammenhang ist immer die Stärkung des Immunsystems ein ganz wesentlicher Faktor, d.h. wie kann ich meine innere Widerstandskraft gegen Fremdeinflüsse stärken. Hier spielen eine natürliche, lebendige Ernährung und eine moderate Bewegung eine große Rolle. Diesmal befassen wir uns bei der Bewegung mit Yoga. Da Yoga, wenn es richtig vermittelt wird einen positiven Einfluss nicht nur auf den Körper hat, sondern auch auf Geist und Seele. Aber die Harmonisierung von Geist und Seele kann man direkt auch mit Informationen bzw. Schwingungen sehr gut positiv beeinflussen.

Für die Herbstarbeit, bei unseren Stammtischen, Vorträgen und Seminaren gibt es ein breites Spektrum. Ich freue mich auf eine rege Teilnahme und Mitarbeit. Wünsche allen Mitgliedern und Interessierten bis zum Jahreswechsel eine wunderbare Zeit. Bleiben Sie gesund.

Alles Liebe  
Ihr / Euer

Herbert Holzer / Obmann



# WISSEN

IN DIESEM KAPITEL FINDEN SIE  
INTERESSANTE THEMEN ZU DEN THEMEN  
NATUR UND GESUNDHEIT

## LEBENSSTIL UND INNERE EINSTELLUNGEN BESTIMMEN SEHR STARK UNSERE LEBENSENERGIE

*Von DI Herbert Holzer – Heilen mit Naturenergie*

### DER LEBENSSTIL

***hat vorwiegend mit den Wünschen, dem Definieren von Zielen, mit dem Planen, Organisieren, Umsetzen, den Freiräumen (Entspannen) und dem Rhythmus zu tun.***

*Der Autopilot, das verstandesgemäße Denken, sollte in Balance mit dem Flow, mit Entspannung und dem freien Denken sein. Eine große Rolle spielt dabei auch der Rhythmus mit der Natur. Dies habe ich bereits in der Jänner-Ausgabe der Zeitung „Faszination Natur“ genau beschrieben.*

## BEIM WIRKPRINZIP „INNERE EINSTELLUNGEN“

hat sich in den letzten 15 Jahren in der Forschung sehr viel getan.

Früher hat man bei bestimmten chronischen Disharmonien sehr oft die Antwort bekommen, das ist halt genetisch bedingt, da kann man nichts machen – mit dem müssen Sie leben. Jetzt weiß man bei vielen Problemen, dass diese Aussagen überholt sind. Die Gene sind meist unbeschrieben und werden erst im Laufe des Lebens mit Informationen versorgt bzw. beschrieben.

Hier spielen die Beziehungen zu mir, zu dir, zur Natur, d.h. vorwiegend zwischenmenschliche Beziehungen, Kommunikation, Mut, Wille, Selbstvertrauen, Bewertungen (Präfrontaler Cortex) usw. eine große Rolle.

Diese Begriffe / diese psychischen Verhaltensweisen / diese Charakterzüge / diese seelisch geistigen Vorgänge haben mit Materie wenig zu tun. Hier geht es vorwiegend um Energie und Information bzw. um Schwingungen.

### LEBENSSTIL + INNERE EINSTELLUNGEN = SELBSTSTEUERUNG

Und diese Selbststeuerung ist bei jedem Menschen verschieden. Aber wie dieses Wort eigentlich schon ausdrückt, funktioniert diese Steuerung dann sehr gut, wenn ich mich um mich selbst kümmere. Beispielsweise bringt die Tiefenatmung zusammen mit der Lenkung der Aufmerksamkeit nach innen nachweislich eine Stärkung des veg. Nervensystems bzw. des Herzens (mit HRV – Messung schön zu sehen).

### WELCHE MÖGLICHKEITEN GIBT ES NOCH?

#### Positive Schwingungen von außen:

- Die Natur (z.B. Landschaftsformen, Bäume, Pflanzen, Bäche, das Meer usw.)
- Der Kosmos
- Diverse Schwingungen (Worte, Gebete, Affirmationen, Symbole, Zahlen, Formen, Farben, Bilder, Klänge, Musik, Pflanzenschwingungen usw.).

Genauso können aber **negative Schwingungen**, wie gewisse Einrichtungsgegenstände, Geräte, Materialien, die von Menschen geschaffen wurden, Stress, Elektro-Smog, Radioaktivität, kosmische Schwingungen, Erdstrahlen und Wasseradern usw. die Selbststeuerung negativ beeinflussen.

### DIE NATUR ALS HEILQUELLE

Wie sich immer mehr herausstellt, hat die Natur einen großen Einfluss auf die Stärkung der Lebensenergie. Der Grazer Chronomediziner Univ. Prof. Dr. Moser ist überzeugt: „Die Natur ist unsere eigentliche Heimat. Wir sind vertraut mit ihren Gerüchen, Geräuschen, Formen – und wir sehnen uns, der Entfremdung durch das Großstadtleben zum Trotz, immer nach ihr“. Entwicklungsgeschichtlich sind wir geprägt durch die Natur – den Bergen, Tälern und Wäldern, den üppigen Grün der Pflanzen, den vielfältigen Formationen des Wassers. „Die Menschen früher haben an Flüssen, See- und Meeresufern gelebt und sich entlang des Wassers in die ganze Welt ausgebreitet“, gibt Moser ein Beispiel für die tragende Rolle der Natur.

Es braucht nicht viel, um in den Genuss der Heilkräfte der Natur zu kommen – schon der Blick ins Grüne kann kleine Wunder bewirken: „Studien mittels EEG zeigen: Das beste Mittel, um uns zu entspannen, sind Bilder der Natur“, berichtet der Wiener Allgemeinmediziner, Garten- und Psychotherapeut Dr. Fritz Neuhäuser aus der Forschung.

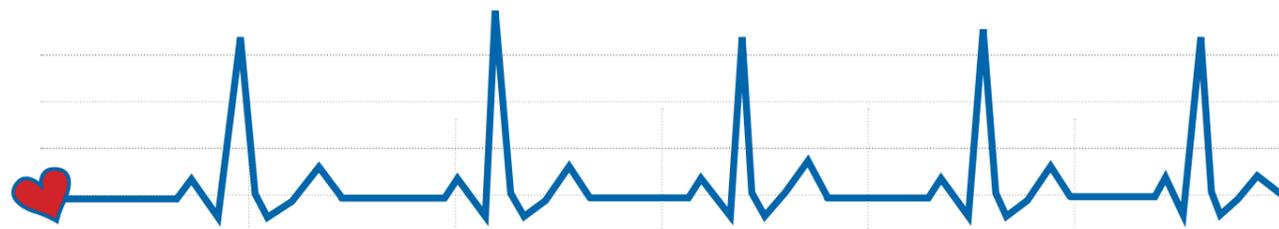
### WIE PFLANZEN / BÄUME MITEINANDER KOMMUNIZIEREN BZW. REDEN – UND DER MENSCH IST MIT EINGEBUNDEN.

In den letzten Jahren entdeckt die Wissenschaft atemberaubende Details und Tatsachen. Die Pflanzen wirken nicht nur über ihre Inhaltsstoffe auf uns ein. Sie heilen uns durch biologische Kommunikation, die unser Immunsystem und unser Unbewusstes verstehen. Pflanzen kommunizieren, so wie Insekten, über chemische Substanzen (Botenstoffe) miteinander. Sie senden Moleküle aus, das sind winzige chemische Einheiten dieser Substanzen, die aus Atomen bestehen.

„Pflanzen können über Düfte unerhört komplexe Informationen versenden und untereinander austauschen“ erklärte Wilhelm Boland, Professor für organische Chemie an der Universität Karlsruhe und am Max-Planck-Institut für chemische Ökologie, gegenüber dem Spiegel. Man kennt inzwischen an die 2000 Duftstoff-Vokabeln aus 900 Pflanzenfamilien. Die meisten dieser chemischen „Wörter“

gehören zu der Stoffgruppe der Terpene. Das ist eine sehr große Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe mit fast 40.000 Vertretern, die eine Vielzahl verschiedener Funktionen erfüllen. Terpene sind außerdem in den ätherischen Pflanzenölen zu finden. sehr empfehlenswertes Buch von Clemens G. Arvay: DER BIOPHILIA EFFEKT)

Wir von unserem Verein haben dieses Phänomen Natur im Zusammenhang mit der Steigerung der Lebensenergie nachgeprüft. Ich bin mit einer Probandin und mit der lieben Sonja, die mich immer wieder tatkräftig bei meinen Arbeiten unterstützt, in die Natur marschiert und haben bei einer Lärche einen guten Platz gefunden. Die Probandin hat sich mit dem Rücken zur Lärche hingesezt, anschließend wurde Sie mit dem HRV-Messgerät (Herz-Raten-Variabilitäts-Messung) und dem Computer verbunden (siehe Bild). Die erste Messung wurde natürlich vorher im Büro durchgeführt. Die Messung zeigt eindeutig die positive Wirkung der Natur bzw. des Baumes.



Grafik zur HRV - Messung: unauffälliges Ruhe-EKG: Beim Gesunden variiert die Frequenz des Herzschlages.



# 7 ENTSCHIEDENDE EIGENSCHAFTEN

UM ERFOLGREICH, GESUND & SELBSTBEWUSST DAS LEBEN ZU MEISTERN

Von Dr. Karl Kriechbaum – Psychologe Wien

## ZAHRLICHE STUDIEN ZEIGEN:

*Erfolgreich zu arbeiten und gut zu verdienen sowie gesund und gut zu leben, ist in den letzten Jahren deutlich schwieriger geworden. Die Umstände sind widriger, die Anforderungen höher und der Konkurrenzdruck ist härter geworden.*

Globalisierung, Technisierung, Automatisierung (Roboter-Einsatz), Rationalisierung und vor allem Flexibilisierung sind weiter am Vormarsch. Mächtige Organisationen beeinflussen (und beeinträchtigen) mehr und mehr unser Leben. Fremdbestimmung und Fremdkontrolle, Tempo, Veränderungen, Komplexität, Arbeitsfülle, Zeitdruck, Konflikte, prekäre Jobs, Arbeitslosigkeit, Reduzierung von Sozialleistungen und prekäre Lebensumstände nehmen zu.

## DIE FOLGEN

Unangenehme und bedrohliche Stress-Symptome und Stress-Störungen wie innere Unruhe, Nervosität, Gereiztheit, Nicht-Abschalten-Können, Schlafstörungen, Müdigkeit, Verspannungen, Schmerzen, Magen-, Darm-, Herz- und Atemstörungen, Hineinsteigerprozesse, Unkontrolliertheit, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Kommunikations- und Beziehungsprobleme, Konflikte, Unsicherheit, Unlust, Frust, Aggressionen, Ängste, Panikattacken, Leistungsschwäche, Fehler, Immunstörungen, Krankheit, Depressionen, Burnout ... Crash

## STATISTIKEN ZEIGEN

Viele Betroffene greifen zu Tabletten. 700.000 Österreicher nehmen täglich 5 oder mehr Medikamente

ein, etwa 160.000 Menschen konsumieren täglich mindestens 10 Arzneien. 300.000 Menschen sind in Österreich medikamentenabhängig, zwei Drittel davon Frauen. Laut Experten sind 90% der Suchterkrankungen auf ärztliche Verordnung zurückzuführen.

## DIE SCHLUSSFOLGERUNG

Um weitgehend unbeschadet zu bleiben, um sich wohl zu fühlen, um fit und erfolgreich zu sein, muss heute fast jeder Mensch eigeninitiativ und aktiv etwas gegen die Belastungen und für sich tun.

Laut Untersuchungen (zur Selbst-Analyse: [www.humanoptima.com/fb-oe.html](http://www.humanoptima.com/fb-oe.html)) und zahlreichen Theoremen gibt es eine Reihe von mehr oder weniger bedeutsamen Persönlichkeitsmerkmalen, die entscheidenden Eigenschaften sind folgende 7: entspannt - gelassen - selbstbewusst - konzentriert - achtsam - selbstbestimmt - konstruktiv

## FORSCHUNGSERGEBNISSE ZEIGEN

Wer diese 7 Eigenschaften besitzt, ist gut dran: **weitgehend autonom, resilient, psychisch und körperlich gesund, leistungsfähig, effizient, erfolgreich und zufrieden.** Wer sie nicht besitzt, ist gefährdet: gesundheitlich, in Beziehungen, beruflich, wirtschaftlich oder gesellschaftlich.

Mit **geeigneten psychologisch-therapeutischen Instrumenten** können diese Eigenschaften sukzessive entwickelt und verinnerlicht werden. Etwa 75% der Menschen haben das Potenzial, sich diese 7 Eigenschaften sehr gut, gut oder zumindest partiell anzueignen.

Allerdings: Die **Potenziale müssen genützt werden.** Daran hapert es bei mehr als einem Drittel der Menschen.

Und: Ohne professionelle Unterstützung geht es oft gar nicht.

## TIPP:

VORTRAG AN DER SIGMUND FREUD PRIVAT UNIVERSITÄT WIEN VON DR. KARL KRIECHBAUM, 29. SEPT. 2015

Näheres: <http://www.humanoptima.com/sfu-29-9-2015.html>

Vortragender

**DR. KARL KRIECHBAUM**

Psychologe, Kognitions-, Verhaltenstherapeut, Arbeits-, Wirtschaftsberater, Autor

Vorstand des Instituts für Psychoneurologie

Chief Psychology Officer der COACHINGPLANET AG

Leiter der ‚Evaluierung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz, Bewältigung & Optimierung‘  
1040 Wien, Johann-Straußg. 28, [www.kriechbaum.eu](http://www.kriechbaum.eu), [office@kriechbaum.eu](mailto:office@kriechbaum.eu), 43 (0)1 5051778

## 7 BASIS-EIGENSCHAFTEN



## 7 AUSWIRKUNGEN



## 7 TOP-EIGENSCHAFTEN

SELBSTSICHER, KOMMUNIKATIV, FIT, SOUVERÄN, ATTRAKTIV, FOKUSSIERT, KONSEQUENT

## 7 AUSWIRKUNGEN

SELBSTWERTIG, EGOFORM, EGONOM, HOCHPRODUKTIV, SEHR ERFOLGREICH, SEHR GUT LEBEN & FÜHLEN

# ZUKUNFT?

## Wo die Zukunft schon begonnen hat

Aus den USA berichtet „Krone“-Redakteur Kurt Seinitz

Mountain View (Palo Alto), Nicht wundern! Von rechts biegt ein fahrerloses Auto ein: Mountain View, der Stammsitz von Google, ist die einzige Stadt, in der das „Self Driving Car“ von Google schon im öffentlichen Verkehr zugelassen ist.

Wir sind unter der legendären Sonne Kaliforniens im Silicon Valley bei San Francisco, wo die Zukunft geschmiedet wird: das Jogging Shirt, das dich elektronisch vor übergroßer Stressbelastung warnt,

oder die Kontaktlinse, die auch den Zuckerspiegel misst, um Patienten das ständige Stechen zu ersparen usw.

### WO EUROPA NICHT MEHR MITKOMMT

Es ist die Welt der Startups, der jungen Firmengründer. Das Geheimnis von Silicon Valley ist die „Brückenfunktion“ des amerikanischen Systems, Erfindungen auch rasch auf den Markt bringen zu können. Da kommt Europa nicht mit. ... usw.

(aus Kronen-Zeitung – Freitag, 1. Mai 2015)

## Ohne Steuerung geht gar nichts!

Von DI Herbert Holzer

Ob ein fahrerloses Auto, eine Heizungssteuerung zu Hause, die Verkehrsampelregelung bei sehr stark frequentierten Kreuzungen, der Aufzug im Häuserblock, der Computer, der Bankomat, die automatische Produktionssteuerung z.B. in einem Automobilwerk usw., alles braucht eine Steuerung.

### HABEN SIE SCHON EINMAL NACHGEDACHT, WIE EINE STEUERUNG FUNKTIONIERT.

Es ist die elektrische Energie, es sind elektromagnetische Schwingungen, es sind grundsätzlich Schwingungen, die Informationen übertragen. Alles in diesem Universum ist schwingende Energie, auch wenn die vermeintlich feste Materie uns etwas anderes glauben lässt. Und alles ist mit allem verbunden. Das ist die Erkenntnis der „modernen Physik“, der Quantenphysik.

Auch wir Menschen besitzen eine Steuerung, die von außen, wie von innen beeinflusst wird. Das habe ich bereits in meinem ersten Artikel in dieser Zeitung im Zusammenhang mit dem Lebensstil beschrieben.

Ebenso geben Menschen, Tiere, Pflanzen Bäume usw. Energie bzw. Schwingungen / Informationen ab und nehmen auch Energie auf. Damit bin ich beim Kernpunkt: Alles kann sich gegenseitig beeinflussen, positiv, wie negativ.

Von außen gibt es viele negative Einflüsse / Energieräuber, wie z.B.: Erdstrahlen, Wasseradern, radioaktive Strahlung, Röntgenstrahlen, Schwermetalle, E-smog, Umweltgifte, Menschen, vitalstoffarme Lebensmittel, Schimmelpilze usw.

Aber es gibt genauso viele positive Einflüsse, die uns Energie liefern, wie z.B.: Natürliche, lebendige, unverfälschte Lebensmittel, ein Spaziergang in der Natur, moderate Bewegung, Entspannung, Meditation, liebe Menschen, gute Worte, Bachblüten, australische Bushblüten, Kalifornische Blütenessenzen, Symbole wie z.B. Körbler-Zeichen, LifeWave (siehe Bild), die Holzkugel zur Harmonisierung von Erdstrahlen, Wasseradern und E-smog (siehe Bild), aber auch die Homöopathie.



Wir Europäer, oder besser gesagt, wir Österreicher haben uns schon immer mehr mit der Natur befasst und auf die Natur vertraut. Aufgabe der Naturheilkunde ist es die Selbstheilungskräfte zu stärken. So wie dies bereits vor ca. 200 Jahren Samuel Hahnemann erkannt hatte und die Homöopathie (eine Art von Schwingungsheilkunde) entwickelte.

Wir sind den Amerikanern sogar voraus. Der **Chip „bad luck“** warnt nicht vor Stress, sondern er harmonisiert Stress bzw. macht die Menschen stressresistenter / widerstandsfähiger. Dieser Chip, den man einstecken kann oder in der Kleidung befestigt wird, macht die Menschen gelassener und bringt mehr Glück und Zufriedenheit. Zur Stressharmonisierung gibt es natürlich viele individuelle Möglichkeiten.

### ANTIOXIDANTIENSCANNER FÜR DIE REGELMÄSSIGE KONTROLLE UND STEIGERUNG DES WOHLBEFINDENS

Biozoom Quick-Test Handspektrometer dient der sofortigen Erkennung von Biomarkern. Menschliche Biomarker werden gewöhnlich anhand von Bluttests gemessen. Da das Blut entnommen und Blutproben zur Analyse an ein Labor geschickt werden müssen, ist dies Methode als Biofeedback zeitaufwändig und teuer.

Das Biozoom macht das ohne Blutabnahme, man braucht nur die Hand auf das Gerät legen, und innerhalb von Millisekunden gibt das ein Resultat. So können die Ernährungsgewohnheiten leicht überprüft werden, d.h. ob sie das Immunsystem stärken oder schwächen.

Der Verein führt gerade Verhandlungen über die Anschaffung von einem Biozoom-Gerät, um den Mitgliedern eine kostengünstige Kontrolle zu ermöglichen.

## BEI UNS HAT DIE ZUKUNFT SCHON VOR CA. 200 JAHREN BEGONNEN

*Ich glaube, dass wir Europäer uns hinter den Amerikanern nicht verstecken müssen*

Der Amerikaner zerstört zuerst alles (siehe Kriege) und bietet dann seine Hilfe an. Dies macht er sehr stark auch bei seinen eigenen Leuten. Diese enorme Informationstechnologie und Informationsflut bringt viele Leute in immer mehr Stress. Dann braucht er Jogging Shirt, die vor übergroßer Stressbelastung warnen.

## INTERVIEW

### Dr. med. Michael Ehrenberger

Naturmediziner

Das Gespräch führte DI Holzer Herbert (HOH)



**HOH:** Lieber Michael - ich danke dir für die Einladung zum Therapeutentreffen und zum Tag der Heilpflanzen am 26. und 27. Juni 2015 im Quellenhotel Bad Waltersdorf. Wir kennen uns seit über 15 Jahren und unsere Wege haben sich immer wieder gekreuzt. Du bist deiner Linie treu geblieben und weißt, dass der Mensch ein Teil der Natur ist und dementsprechend mit Produkten der Natur in Resonanz geht bzw. dass mit Produkten aus der Natur eine Harmonie im Körper leichter erreichbar ist. Bereits im letzten Jahr habe ich bemerkt, dass sich einiges bei der Firma Synthese verändert hat.

**MICHAEL EHRENBERGER:** Ja das stimmt. Im Juni 2014 wurde Frau Dr. phil. Doris Ehrenberger als Geschäftsführerin der Synthese GmbH abberufen. Die Firma ist nun wieder unter der alleinigen Führung von mir.

**HOH:** Hat es auch in der Organisation und in der Qualität Veränderungen gegeben?

**MICHAEL EHRENBERGER:** Manches blieb gleich, manches hat sich verändert. Im Frühjahr 2015 ist unsere neue Zeitschrift „Natur heilt“ erschienen. Dieses wissenschaftlich fundierte Magazin „Natur heilt“ ersetzt die Zeitschrift „Lebe“. Frau Dr. Mag. Pharm. Margarita Pözl als Expertin für Naturheilkunde, Nikki-Carina Merz, ganzheitliche Naturheiltherapeutin und ich bringen in dieses Magazin die fachliche Kompetenz ein. Ferner habe ich im Büro weitere engagierte Mitarbeiterinnen für Bestellungen, Marketing, Service usw. Damit hat sich ein wunderbares Team ergeben. Bei den Produkten gibt es einige neue Produkte, einige wurden ausgetauscht. Diese Umstellung war aus verschiedenen Gründen notwendig. Der wichtigste Punkt war, dass wir den Menschen die beste Qualität bieten und immer am neuesten Stand der Naturwissenschaft sein wollen. Nicht vergessen möchte ich das Paradieserl.

Neben unserer Produktionseinrichtung, Forschungsstätte und Seminarhaus in Mogersdorf (südl. Burgenland), haben wir einen Permakultur Schaugarten mit über 300 beschrifteten Nutz- und Heilpflanzen, vielen streichelsüchtigen Tieren und eine Bauerngolfanlage angelegt. Details auf [www.dr.-ehrenberger.eu/paradieserl](http://www.dr.-ehrenberger.eu/paradieserl).

**HOH:** Ich danke für das Gespräch. Nachdem sich unser Verein Naturheiler nennt und wir beide so ähnliche Ansichten haben, wäre eine Zusammenarbeit sinnvoll.

**MICHAEL EHRENBERGER:** Ich danke auch. Eine Vernetzung ist immer sinnvoll.

.....

## TAG DER HEILPFLANZEN

VERANSTALTET UND ORGANISIERT VON  
DR. EHRENBERGER / NATURPRODUKTE

27. Juni 2015 im Quellenhotel Bad Waltersdorf

Die Natur ist eine große Lehrmeisterin, sie bietet Lösungen für alle unsere Probleme, die wir uns selbst geschaffen haben, an. Die Voraussetzung dafür ist, dass wir bereit sind zu lernen.

Eines der größten Geheimnisse, dass die Natur in sich trägt, ist das Phänomen der Heilung und das größte Geschenk das sie uns dafür gibt, sind die Heilpflanzen.

Dabei wurde über vergessenes, verlerntes oder sogar verbotenes Wissen berichtet, aber auch über die unglaublichen Fähigkeiten von Pflanzen, wie sie sich verständigen, gegenseitig unterstützen und uns Menschen als Lebensgrundlage dienen.

» **DR. MED. MICHAEL EHRENBERGER**

*Ganzheitsmediziner, referierte über die Intelligenz der Pflanzen, wie sie sehen, hören und riechen bzw. wie sie Botschaften / Informationen austauschen.*

» **SEPP HOLZER**

*der Agrarrebell zeigte an Hand von vielen Beispielen (Bildern) aus aller Welt, wie er aus unfruchtbaren Böden wieder lebendige, ertragreiche Naturlandschaften verwirklicht hat. Sein Motto: „Leben, lernen, Natur verstehen“.*

» **MIRIAM WIEGERLE**

*anerkannte Heilkräuterexpertin und Buchautorin berichtete über bewährte und vergessene Heilpflanzen unserer Heimat.*

» **WERNER STUMPF**

*„Wurmkompost, eine Revolution in der Pflanzendüngung“*

» **PETER PAINER**

*„Der Einsatz effektiver Mikroorganismen bei Heilpflanzen“*

» **PETER STEFFEN (siehe rechtes Bild)**

*Autor zahlreicher Fachbücher, Fotograf und Journalist: „Das Geheimnis ewiger Jugend mit natürlicher Ernährung bzw. mit Wildkräutern“. Aufgrund von Forschungen und erlebten Menschen mit sehr hohem Alter ist ein Alter von 130 Jahren locker möglich. Dabei ist ihm wichtig dass man nicht dahinsiecht und an einer Krankheit stirbt, sondern gesund alt wird und an Altersschwäche stirbt. Eine natürliche Ernährung mit vielen Kräutern und Unkräutern roh verzehrt machens möglich.*





# YOGA ALS MEDIZIN

## NATÜRLICHE HEILKRAFT FÜR KÖRPER UND GEIST

Von DI Herbert Holzer

Nachdem ich sehr oft in Bad Ischl zum Inder (Ashok Sharma), besser ausgedrückt, in das indische Geschäft essen gehe und auch schon einen Bericht über ihn und die indische Ernährung vor ca. 2 Jahren in dieser Zeitschrift gebracht habe, kenne ich auch seine Frau Susanne. Susanne Sharma ist Österreicherin, war lange in Indien und hat dort auch ihren jetzigen Mann kennengelernt. Die Familie Sharma hat drei liebe Kinder. Neben der Kultur hat sich Frau Susanne Sharma sehr stark für Yoga interessiert, entsprechende Ausbildungen mitgemacht und diese Heilweise eingehend studiert. Susanne Sharma ist jetzt hier in Bad Ischl Yoga-Trainerin. Zu diesem Thema, was steckt eigentlich hinter diesem Begriff Yoga, dieser ganzheitlichen Heilweise, führte ich (HOH) folgendes Gespräch:



**HOH:** Viele Leute denken Yoga ist eine andere Art von Gymnastik bzw. Bewegung und Bewegung ist ja gesund. Was steckt aber wirklich dahinter?

**SUSANNE SHARMA:** Yoga ist ein vielfältiger indischer Übungsweg, der seinen Ursprung schon vor mehr als 5000 Jahren hatte. Ziel dieses Übungsweges ist es zu einer tiefgreifenden Erkenntnis, zum Sinn des Lebens zu finden. Ebenso ist es ein ganzheitlicher Ansatz, der Körper, Geist und Seele vereint. Um zu dieser Erkenntnis zu gelangen sind u.a. jahrelange Meditation erforderlich, da es ein Bestreben des Yoga ist, den physischen Körper möglichst lange gesund zu erhalten. Daher wurden eine Vielzahl von Körperübungen zum Erhalt der Gesundheit, sowie Atem- und Meditationstechniken für Frieden im Geist entwickelt. Diese Übungen wurden durch jahrtausendelange Beobachtung am Menschen erprobt, d.h. sie haben sich bewährt und sind jetzt mit modernen medizinischen Geräten messbar. Yoga verändert den Menschen von innen.

**HOH:** Ich präzisiere meine Frage. Wie unterschei-

det sich Yoga von anderen Sport- oder Bewegungsarten wie z.B. Pilates usw.?

**SUSANNE SHARMA:** Richtiges Yoga unterscheidet sich ganz wesentlich von Gymnastik u.a. Sportarten durch die bewusste integrierte Atmung und die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit nach innen. Ebenso ist das Nachspüren ein wichtiger Bestandteil der Übungen. Durch das Nachspüren geht die Aufmerksamkeit in die betreffenden Körperregionen, das wiederum einen verstärkten Energiefluss (Blut und andere Körperflüssigkeiten) zur Folge hat. Damit werden die Körperteile vermehrt mit Nährstoffen versorgt und Abfallprodukte besser abtransportiert und ausgeschieden. Auch die lebensnotwendige Energie (Sanskrit: PRANA) bewegt sich mit und kann die Bereiche gut versorgen. Um den Körper gesund zu erhalten wurden Reinigungstechniken sowohl für das Atemsystem als auch für sämtliche Schleimhäute entwickelt.

**HOH:** Ist dieses Yoga, wie Sie es dargestellt haben nun für alle Menschen - dick / dünn, alt / jung usw. - anwendbar?

**SUSANNE SHARMA:** Durch die Vielzahl an Übungen gibt es für alle Menschen und Lebenslagen adäquate Übungen. Hier die Wirkung von Yoga durch einige Beispiele dargestellt: Dehnt und kräftigt die Muskulatur, insbesondere die rumpfaufrichtende Muskulatur und verbessert auch deren Durchblutung. Daraus ergibt sich eine bessere Körperhaltung. Das Bindegewebe bleibt geschmeidig und der Energiefluss im Gewebe bleibt aufrecht bzw. wird gestärkt.

- **Mehr Atemvolumen und die Entwicklung eines langen Atems.**
- **Abbau von Verspannungen und Schmerzen.**
- **Stimulierung der inneren Organe.**
- **Anregung der Verdauung.**
- **Herz und Kreislauf werden reguliert (positiv beeinflusst).**
- **Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, sowie generell der Gelenke.**
- **Bänder und Sehnen bleiben elastisch oder werden es wieder..**

**HOH:** Warum ist eigentlich das richtige Atmen so wichtig?

**SUSANNE SHARMA:** Durch verschiedene Atemtechniken bzw. durch das integrieren der Atmung in die Körperbewegungen wird die Atemfrequenz verlängert. Damit wird automatisch auch das Ausatmen verlängert; die Ausatemphase ist unsere Entspannungsphase, das ist jetzt auch mit medizinischen Geräten messbar, z. B. der Puls wird langsamer, der Herzrhythmus wird gleichmäßiger (kohärenter).

Durch die beruhigende und ausgleichende Wirkung werden die Folgeerscheinungen von Stress gelindert, d.h. Stresshormone werden abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet. Das Herz, der Kreislauf beruhigt sich, weil es zu einer Regulierung auch des Blutdruckes kommt. Der Atem ist das Bindeglied zwischen Lunge, Herz und Geist. Vice versa kann der Mensch durch tiefes Atmen den Geist beruhigen.

**HOH:** Ich als Praktiker und Energetiker bin natürlich interessiert, ob man durch eine Yoga – Übungsreihe messtechnisch eine Veränderung im Menschen feststellen kann. Ich habe dazu ein HRV – Messgerät (Herz-Raten-Variabilitäts-Messgerät) mitgebracht.

**SUSANNE SHARMA:** Das ist wunderbar. Eine Bekannte (Frau Gabi), die mir berichtet hat, dass Sie zur Zeit nicht gut drauf ist, aber bei mir noch nie an einem Yoga-Training teilgenommen hat, wird uns demnächst hier in den Yoga-Trainings-Räumlichkeiten besuchen.

Frau Gabi trifft ein und wird mit dem HRV-Messgerät und dem Computer verkabelt. Die erste Messung wurde durchgeführt. Nun erfolgt die Yoga-Übungsstunde unter der Trainerin Susanne Sharma. Anschließend erfolgt die zweite Messung. Ohne den Kurvenverlauf genau zu erklären, sieht man aus den 2 Messprotokollen / Balkendiagrammen den Unterschied sehr deutlich (siehe Bild). Der grüne Balken (positiv) hat sich wesentlich verbessert. Für mich eine echte positive Überraschung. Ein großer Dank gebührt Frau Gabi; dass Sie sich zur Verfügung gestellt hat, aber ein besonderes Lob an die Trainerin für den perfekten Übungsablauf

Es wird zwar nicht immer so spektakulär positiv ausfallen, aber grundsätzlich kann ich durch meine Messerfahrungen ganz klar feststellen: Dieses Yogatraining wirkt besser als so manche Medizin. Das bestätigt auch ein Artikel einer Medizinerin aus Berlin, der in der Zeitschrift BIO abgedruckt ist: „Die in Berlin lebende Ärztin und Yogalehrerin Dr. Imogen Dalmann setzt seit vielen Jahren auf Yoga und hat damit erstaunliche Heilerfolge. So beispielsweise bei Stoffwechselstörungen, Atemwegserkrankungen, Rückenproblemen, einem geschwächten Immunsystem und vielen anderen Zivilisationskrankheiten“.



Aber genauso kann man nachlesen im Buch „Anregungen zum neuen Denken in der Krebsphilosophie und Krebstherapie“ von Prof. Dr. med. Hecht, dass sehr oft Yoga-Übungen als reine Gymnastik-Übungen vermittelt werden. Diese Übungen hat Dr. Hecht messtechnisch überprüft. Resultat: keine wesentliche Verbesserung.

# ALPEN- & WILDKRÄUTER, GEWÜRZPFLANZEN

## UND IHRE HEILKRAFT

Von DI Herbert Holzer – Heilung mit Naturenergie

Diesmal geht es um 2 ganz wichtige Heil- und Gewürzpflanzen aus der Familie der Lippenblütler, die ohne Humus auskommen und bis ins Hochgebirge vorkommen:

### » Thymian (*Thymus vulgaris*)

Feldthymian, Bergthymian, Quendel, Steinquendel, Steinpolei usw.

**STANDORT:** von der Hochebene bis ins Hochgebirge (Höhen von 3000m), auf lockeren sandigen Böden, trockenen warmen Böschungen, Bergwiesen, überwachsene Geröllhalden, an Felsblöcken, Abbrüchen, aber auch am Rande von Ameisenhäufen. Die Ameisen setzen den Quendel selbst an, um sich vor krankmachenden Bakterien zu schützen (so könnte der Mensch auch den Bienen helfen, wenn vor dem Einflugloch Thymian ansetzt).

**KENNZEICHEN:** niedrige Halbsträuchlein oder Polster bildend, mit altrosa bis rotvioletten Blüten.

**BLÜT- UND SAMMELZEIT:** Juni bis Oktober

**WIRKSAME PFLANZENTEILE:** blühende Sprossspitzen

**INHALTSSTOFFE:** ätherische Öle (Hauptwirkstoff: Thymol, Carvacrol, Zymol u.a.), sekundäre Pflanzenstoffe (wie z.B. Terpene, Polyphenole, Carotonoide), Harz, Gerbstoffe, Mineralstoffe und Spurenelemente (z.B. Eisen, Calcium u.v.a.)

**EIGENSCHAFTEN / HEILWIRKUNG:** antibakteriell, stark virenhemmend, pilztötend, schleimlösend, immunsystemstärkend, durchblutungsfördernd, herz-kreislaufanregend, verdauungsfördernd, blähungswidrig, erwärmend

**VERWENDUNG:** in der Küche zu Fleischgerichten, Geflügel, Fisch, Suppen, Linsen Kartoffeln, Bohnen, Pilzgerichten. Passt aber auch zu Tee's, Kräuterlikören, Kräuterwein und Schnaps, als Bierwürze oder als Aroma für Würzöle. Auch in Kräuterpolstern darf er nicht fehlen. Triebspitzen samt den Stengel sind ab Mai fein gehackt eine gute Zutat für verschiedene Salatdressings (insbesondere für Tomaten), oder auf ein Butterbrot mit Steinsalz, auf Käse, Eierspeisen, zu Kräuterquark usw.



### » Gewöhnlicher Dost (*Oreganum vulgare*)

Oder wilder Majoran

**STANDORT:** bis ins Gebirge (bis 2000 m), steinige Böden, sonnige warme Bergwiesen, Geröll- und Schutthalden, Schotterböschungen, aber ziemlich häufig in Gewürzkulturen und Bauergärten. Bei mir hat er sich im Steingarten, neben Salbei und Thymian selbst angesiedelt.

**KENNZEICHEN:** 20 bis 60 cm hoch aufrecht mit altrosafärbigen Blüten  
Blüte- und Sammelzeit: Juni bis Oktober

**WIRKSAME PFLANZENTEILE:** blühende Sprossspitzen und vorwiegend die Blätter

**INHALTSSTOFFE:** ätherische Öle, sekundäre Pflanzenstoffe (z.B. Carotinoide, Terpene, Rosmarinsäure usw.), Gerbstoffe, Mineralstoffe und Spurenelemente, Harz, Vitamine

**EIGENSCHAFTEN / HEILWIRKUNG:** antibakteriell, virenhemmend, krampflösend, stark schmerzstillend, schleimlösend, verdauungsfördernd, bei Infektionen der Atemwege, Husten, Schnupfen, Stirn- und Nebenhöhlentzündungen, bei Herz-Kreislaufbeschwerden, Gelenkschmerzen, rheumatischen Beschwerden usw. Entspannend, beruhigend, bei Stress, Unruhe, Nervosität, Ängsten usw. Verwendung: gut für Verdauung und Psyche In der Küche für alle mediterranen Gerichte, Gemüsespeisen aus Tomaten, Auberginen und Zucchini, beim griechischen Salat, Hülsenfrüchte, sowie Salaten, Essencen, Ölen, auf Brotaufstriche, aber auch zu Salben z.B. Ringelblumenblätter zusammen mit Blätter des wilden Majoran zu einer Salbe verarbeiten – sehr gut für Wundheilung. Von Juli bis Oktober können die inzwischen verholzten Stengel als aromaspendende Spieße in Rouladen gesteckt oder in Suppen mitgekocht werden.

**GRUNDSÄTZLICHES:** Gewürzkräuter immer erst am Ende des Kochvorganges, d.h. vor dem Servieren zu den Speisen geben.



# DIE FITNESS- & ENERGIEKÜCHE

BIOLOGISCH, NATÜRLICH, GESUND UND KÖSTLICH

Von Maria Reitlinger und DI Herbert Holzer

## Genusszeit - Partyzeit/Kleine Imbisse - Fingerfood

### » Würzige Polenta-Schnitten

**ZUBEREITUNG:** Maisgrieß mit der doppelten Wassermenge unter Zugabe eines TL Gemüsebrühe hefefrei (Fa. Erntesege) in einen Kochtopf geben, aufkochen, vom Herd nehmen und ca. 20 min stehen lassen. Anschließend den Inhalt des Kochtopfes auf ein Schneidbrett oder flaches Teller gleichmäßig dick (ca. 1,5 cm dick) auftragen.

Nach ca. 1 Stunde oder mehr ist dann der Polenta entsprechend fest und kann nun in z.B. 5 cm quadratische Stücke geschnitten werden.

**BELAG:** In einer Pfanne klein gewürfelten Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, mit wenig Wasser ablöschen und anschließend 0,5 cm dicke Zucchini-Scheiben dazugeben. Nach 5 min garen Tomatenstücke und 1EL Tomatenmark zugeben. Nochmals ca. 10 min garen. Mit Pfeffer Und Salz würzen.

Bevor die Polenta-Schnitten belegt werden, müssen sie in einer Pfanne mit wenig Öl auf beiden Seiten angebraten werden.

Eine Zucchinischeibe mit Tomaten auf eine Polenta-Schnitte geben und mit Majoran bestreuen.



### » Süße Polenta-Schnitten

**ZUBEREITUNG:** Fast gleich wie oben, aber kein Suppenpulver verwenden, dafür eine Prise Salz. Belag: Die Polentaschnitten werden entweder mit einer Dörripflaume belegt oder mit Naturata-Kaffee-pulver bestreut und Honig darüber gegeben. Eine weitere Möglichkeit ist Blüten darauf geben und ebenfalls mit ein paar Tropfen Honig versüßen.



### » Gurken-Taler

**ZUBEREITUNG:** 2 EL natives Olivenöl in eine Pfanne geben, klein geschnittener Zwiebel dazu und anschwitzen. Gelben und grünen Paprikaschoten waschen, von Stiel, Kernen und Trennwänden befreien und kleinwürfelig schneiden. Tomaten waschen, klein würfeln und Strunk entfernen. Zuerst die Paprika und nach ca. 5 min die Tomatenstücke in die Zwiebelpfanne geben. Zugedeckt bei sanfter Hitze noch einige Minuten garen und salzen.

Die Gurken waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit dem Löffel oder einem Messer in der Mitte der Gurke eine kleine Vertiefung machen. In diese Vertiefung etwas Tahin (ungeschälte Sesampaste ohne Salz) geben. Das Tahin kann man auch mit etwas Olivenöl streichfähiger machen.

Auf diese Gurkenscheiben je einen gehäuften Teelöffel gebratenes Gemüse geben und mit frischen Thymian dekorieren. Statt Gurken können natürlich auch Zucchini verwendet werden, jedoch ist es zweckmäßig, diese zuerst etwas anzubraten.



### » Gefüllte Weinblätter

**ZUTATEN:** 1 bis 2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 250 g Basmati-Reis, 2 TL Gemüsebrühe hefefrei (Pulver), 400 g eingelegte, küchenfertige Weinblätter, 1/2 Tasse gemischte, gehackte Kräuter (Majoran u. Apfelminze), 1 Prise Rohrohrzucker, 25 bis 50 g geriebener Edamer, 250 ml Weißwein, Saft von 1/2 Zitrone, Steinsalz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Olivenöl in einem Topf erhitzen und die kleingehackten Zwiebeln darin glasig schwitzen. Den Reis dazugeben und kurz mitschwitzen lassen. Dann mit ca. 1/2 lit Wasser auffüllen, Suppenpulver dazugeben und den Reis bissfest garen. In der Zwischenzeit die einzelnen Weinblätter auf einer Arbeitsfläche auslegen.

Den fertig gegarten Reis gut abtropfen lassen und in einer Schüssel mit den Kräutern vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft kräftig abschmecken. Danach den geriebenen Edamer mit dem Reis vermengen, so dass der geschmolzene Käse den Reis zu einer formbaren Masse macht.

Diese Masse auf die ausgerollten Weinblätter geben und sie zu kleinen Päckchen zusammenrollen. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten und die gefüllten Weinblätter einschichten. Das Ganze mit dem Weißwein beträufeln.

Die gefüllten Weinblätter im auf 180 – 200 Grad vorgeheizten Ofen 20 – 25 Minuten garen. Diese Köstlichkeit schmeckt sowohl warm als auch kalt und zu jeder Gelegenheit. (Ähnlich kann man das auch mit Hirse machen !)





# BROT EINMAL ANDERS

## DAS ESSENER BROT

Von Renate Hofmarcher - Randegg

### UNSER TÄGLICH BROT ...

*Brot ist für viele vom Speiseplan nicht wegzudenken. Kein Wunder reicht doch der Anbau von Getreide und das Backen von Brot Tausende von Jahren zurück. Brot war oft das einzige Lebensmittel, welches in schlechten Zeiten das Überleben sicherte.*

Vor ca. 10.000 Jahren begann der Mensch mit dem systematischen Anbau von Getreide zur eigenen Ernährung. Ursprünglich wurde das Getreide gemahlen und mit Wasser vermengt als Brei gegessen. Später wurde der Brei auf heißen Steinen oder in der Asche als Fladenbrot gebacken. Erst mit der Erfindung des Brotbackofens und der Entdeckung der Hefebakterien wurde Brot in ähnlicher Form gebacken, wie wir es heute kennen.

Leider hat das Brot, welches in unserer heutigen Zeit konsumiert wird, mit dem Brot, das noch vor 50 Jahren gebacken wurde, sehr wenig gemein. Das Getreide wurde hochgezüchtet und enthält veränderte Anteile von Stärke und Gluten. Pestizide und Herbizide, die beim konventionellen Getreideanbau auf die Felder gebracht werden, finden sich im Brot wieder. Außerdem kommen oft noch weitere Chemikalien und Zusatzstoffe ins Brot, damit es möglichst flaumig und lange haltbar ist. Solches Brot, im Übermaß genossen, kann zu Störungen des körperlichen Gleichgewichtes und Wohlbefindens führen.

Es gibt jedoch eine Art von Brot, die besonders bekömmlich, vitalstoffreich und voller Lebensenergie steckt und von dem schon Jesus sprach:

### DAS ESSENER BROT

Der Name für das Essener Brot hat seinen Ursprung in der Volksgruppe der Essener. Die Essener waren eine religiöse Gruppierung und lebten in Palästina zur Zeit Jesus Christus, der zeitweilig mit ihnen gelebt haben soll. Der Überlieferung nach aßen die Essener ein Brot, eher ein Fladen, aus gekeimten und zerdrückten Getreidekörnern. Diese wurden auf heißen Steinen in der Sonne gebacken, das heißt getrocknet und hatten keinerlei Triebmittel. Im Buch „Schriften der Essener - Friedensevangelium der Essener, Buch 1“ von E.B. Székely beschreibt Jesus die Herstellung dieser Brote mit Hilfe der Engel des Wassers, der Sonne und der Lüfte.

Durch den Prozess des Ankeimens wird das Getreide besonders reich an Vitalstoffen und sehr leicht verdaulich. Stärke und Proteine werden dabei aufgespalten, Vitamine und Enzyme werden gebildet. Auch die Phytinsäure wird teilweise abgebaut und macht so die Mineralstoffe besser verwertbar. Durch das Trocknen in der Sonne speichert das Essener Brot zusätzlich Energie. Der Genuss von Brot in dieser lebendigen Art entlastet unsere Verdauung und versorgt unseren Körper mit hochwertigen Vitalstoffen. Steigernde Energie und Vitalität werden dadurch förmlich spürbar!

.....

*Bei Interesse an einem Kurs für die Zubereitung von Essener Broten und weiteren Rohkost-Crackern mit vielen Detailinfos bitte um Kontaktaufnahme:*

### RENATE HOFMARCHER

A-3263 Randegg, Puchberg 48

Tel: 0664/182 12 02

Mail: [r.hofmarcher@naturundwissen.net](mailto:r.hofmarcher@naturundwissen.net),

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

## » Essener Brot

**ZUTATEN:** 400g Getreide (Roggen, Urgetreide wie Emmer, Einkorn, Kamut, Urdinkel, Buchweizen), 2-3 TL Brotgewürz gemahlen, Naturbelassenes Kristallsalz

**BELAG:** Die Getreidesamen für 12 – 16 Stunden in frischem Quellwasser einweichen. Anschließend das Wasser abgießen und die Samen gut durchspülen. Die Körner in einer Schüssel locker verteilen und an einen hellen Ort bei Zimmertemperatur stellen. Jeden Tag mit Wasser durchspülen und das Wasser gut abtropfen lassen. Das Getreide so lange sprossen lassen, bis der Keim etwa die halbe Länge des Samenkorns erreicht hat. Nun die Keimlinge mit einem Faschiergerät zerkleinern und mit Brotgewürz und Salz abschmecken. Es kann nach Belieben auch mit verschiedensten Kräutern und Wildkräutern verfeinert werden. Den Teig dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Trockengitter streichen und in der Sonne oder im Ofen bzw. Dörrgerät bei höchstens 40°C trocknen, bis es knusprig ist. Die Brote dabei öfters wenden.



# HAARE NATÜRLICH FÄRZEN

## WELCHEN EINFLUSS DIE GERBSTOFFE AUS KRÄUTERN HABEN

Von Evelyn Jelinek – NATURfriseurin Waidhofen/Y

### SCHON GEHÖRT? GERBSTOFFE ... WAS SIND SIE , WOHER KOMMEN SIE?

*Gerbstoffe sind wertvolle Wirkstoffe, Zu finden sind sie in unserer Natur, überall wo Rinden, Wurzeln, Blättern, Hölzern und Früchte vorkommen. Sie enthalten diese wertvollen Gerbstoffe.*

Seit Jahrtausenden macht sich der Mensch diese Pflanzeninhaltsstoffe in vielen Bereichen zu Nutzen - innerlich und äußerlich. Nicht nur um Leder zu gerben oder um den Wein mit Hilfe von Eichenfässern eine bessere Note zu geben.

Man nutzte die Gerbstoffe zum Beispiel auch in der Naturheilkunde und Volksmedizin. Schon unsere Großeltern zum Beispiel verabreichten Brombeer- oder Heidelbeerblätterttee, um Durchfall oder bei Darmproblemen vorzubeugen. Sie können sogar Stoffwechselgifte im Darm neutralisieren. Die darin enthaltenen Gerbstoffe wirken entzündungshemmend, antibakteriell, zusammenziehend -(adstringierend)

Ich als Naturfriseurin, nutze diese guten Eigenschaften der Gerbstoffe ebenfalls. Ich pflege und färbe das Haar mit Pflanzen, die diese wunderbare Eigenschaft besitzen.

Nun, was genau kann man sie darunter vorstellen? Walnusschale zum Beispiel, oder Leinsamen, Grabwurz, Kamille, Birke, Rhabarber, Indigo, Hen-

na uvm. um nur einige Lieferanten zu nennen, - sie spenden wertvolle Farben, wie zu Beispiel: Grün, Rot, Goldgelb, Blau. Ich kombiniere sie miteinander und habe dadurch die Möglichen, Haare in wundervollen erdigen, sonnigen, chilligen Nuancen zu färben.

Die Farbtöne kommen direkt aus der Natur und geben Tiefe, Kraft und Erdverbundenheit.

Vor allem aber die positive und äußerst heilsame Wirkung der Pflanzen hat mich überzeugt!

Sie wirken entzündungshemmend, Haarstruktur stärkend und heilend. Bei entzündlichen und juckenden Hauterscheinungen eine wohltuende äußerst hilfreiche Maßnahme.

Oder auch für Kunden die einer Bestrahlungstherapie ausgesetzt sind und dadurch eine gereizte Kopfhaut oder Haarausfall haben, können Pflanzenfarbpackungen anwenden und sich die heilende Wirkung zu Nutzen machen.

Wichtig!

*Ich freue mich auf sie und wünsche viel Freude am Leben*

Eure NATURfriseurin, Dipl. Gesundheitstrainerin  
**EVELYN JELINEK**

Web: [www.naturundwissen.net](http://www.naturundwissen.net)  
Tel: 0664/365 33 88

## BÜCHER



### » Lebe!

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Warum werden manche Menschen selbst bei aussichtslos schwerer Krankheit wieder gesund und andere nicht? Lesen Sie, was ein Mediziner dazu zu sagen hat.

Die Lebensenergie ist Ursache für Spontanheilung, große Leistungen und glücklicher Zufälle. Für Lebewesen ist sie der Schlüssel zur Heilung und Vitalität. LEBE! Ist ein Buch, das ganz tief bewegt und uns erinnert, dass es noch Wunder gibt. Es macht Kranken Mut und Gesunde dankbar, deckt blockierende Faktoren in allen Lebensbereichen auf und zeigt, wie wir die Lebensenergie besser nutzen können.

- *Neuaufgabe mit neuem Umschlag*
- *160 Seitengebunden, mit wundervollen Farbfotos illustriert*
- *Verlag Dr. Ehrenberger Holistic Media*

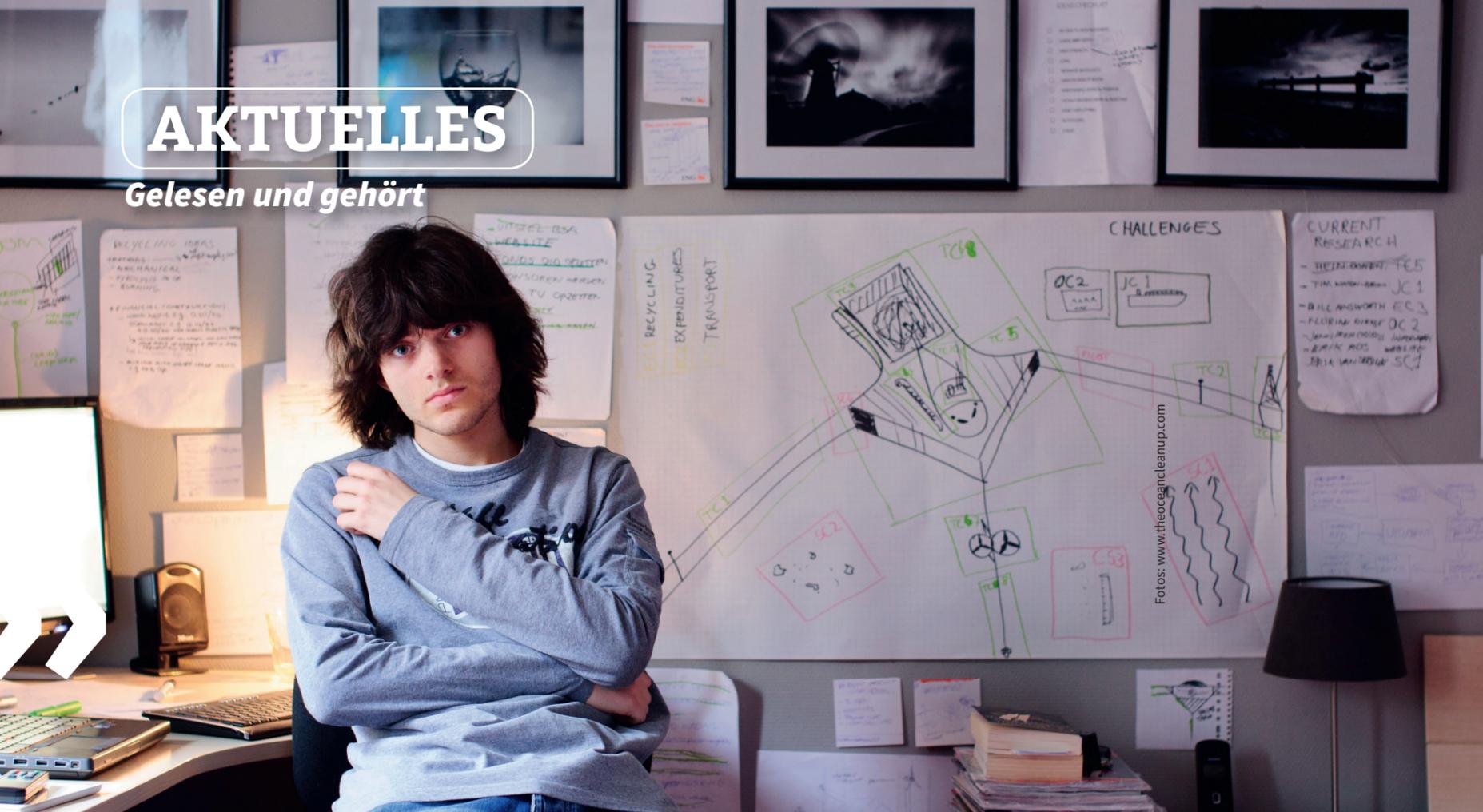


### » Mit Permakultur „Zurück ins Leben“

von Peter Steffen

„Perma-Kultur“ umfasst alle unsere Lebensbereiche und geht weit über die Begriffe Gartenbau und Gartengestaltung hinaus. Wer Permakultur betreibt, der setzt sich mit den Regeln der Natur auseinander und wendet diese an. Landwirtschaft kehrt zu ihrem Ursprung zurück und wird wieder Kultur.

Peter Steffen und Margit Lechner erklären Permakultur nicht nur als Lebensphilosophie und beschreiben praktische Beispiele, sondern sie zeigen auch die katastrophalen Fehlentwicklungen im Bereich der Agrarwirtschaft auf und weisen nach, dass die Geschichte vom „Welthunger“ eigentlich eine „Welthungerlüge“ darstellt.



## Wie ein 20-Jähriger die Meere retten will

von Mark Perry

Erst 2009 wurde das „Great Garbage Patch“, der große Pazifikmüllfleck also, von Meeresbiologen entdeckt. Diese gigantische Insel, die einzig und allein aus Kunststoff besteht, treibt im Nordpazifik zwischen den Küsten Chinas und der Vereinigten Staaten dahin. Sie wird auf die 16-fache Größe Österreichs geschätzt. Und das ist nur eine Megaplastikfläche – andere wogen im Südpazifik, im Nord- und Südatlantik sowie im Indischen Ozean. Alle zusammen ergeben sie die Ausdehnung eines achten Kontinents. Als Zeichen gegen diese verheerende Entwicklung hat die Unesco diese Kunstgebilde sogar zu einem Staat ernannt. So will die Weltorganisation symbolisch auf diese Dramatik in den Meeren hinweisen.

Was der junge Niederländer Boyan Slat plant, geht über diesen Symbolcharakter aber weit hinaus. Schon mit 17 Jahren hatte der begeisterte Surfer und Taucher die ersten Pläne für sein ökologisches Jahrtausendprojekt entworfen. „Ich habe mit

eigenen Augen gesehen, wie verdreckt das Wasser allein in Küstennähe ist. Beim Tauchen in Griechenland habe ich mehr Plastik als Fische entdeckt“, schildert Boyan.

### 2 MIO. DOLLAR AN SPENDEN FINANZIEREN DAS PROJEKT

„Das muss weg“, schoss es dem Naturburschen aus Holland durch den Kopf. Wenig später gründete der Jugendliche seine eigene Organisation, Ocean Cleanup. Das Flugzeugingenieur-Studium gab Boyan Slat dafür auf. Seine Begeisterung für dieses beeindruckende Umweltprojekt steckte weltweit 100 der besten Wissenschaftler und Meeresbiologen an.

Heuer im August erfolgt der Startschuss: Hundert Schiffe werden von Hawaii aus in den Pazifik starten, um Boyans völlig neue Technologie zur Zerschlagung des UNO-Plastikstaates zu erobern. Die notwendigen Mittel kamen durch Crowd Funding zusammen. Binnen kürzester Zeit schenkten

Hunderttausende rund um den Globus Boyan ihr Vertrauen und spendeten für das größte Meeresrettungsprojektes der Menschheit 2 Millionen Dollar.

### DAS KONZEPT:

Statt auf herkömmliche Weise Müll in einzelne Schiffe zu laden, sollen draußen in den nassen Weiten riesige Barrieren und Schleusen errichtet werden. „Wir werden die Strömungen und Gezeiten der Ozeane nutzen, um das rotierende Plastik in unseren Sperren einzufangen und dann von einer Plattform aus zu entsorgen“, erläutert der ebenso junge wie visionäre Umweltpionier. Durch seine Methode können die Meere binnen einer Dekade gesäubert werden, sonst würde das 70 Jahre dauern.

### WAL VERSCHLUCKTE PLASTIK UND EXPLODIERTE FÖRMELICH

„Wir dürfen keine Zeit verlieren. Denn jährlich werden da draußen Millionen Seevögel und geschätzte 100.000 Schildkröten. Auch die hawaiianische

Mönchsrobbe steht wie Dutzende andere Meeressäuger knapp vor dem Aussterben, die Plastik für Nahrung halten und dieses verschlucken oder sich im Kunststoff verfangen und ertrinken. An der Küste Spaniens wurde sogar ein Pottwal angeschwemmt, der 17 Kilo Plastikmüll verschluckt hatte. Sein Darm war förmlich explodiert.“ Allein deswegen sind wir im Herzen bei dem tapferen Boyan, versichert Helmut Belanyecz, Präsident des Kuratoriums für Fischerei und Gewässerschutz. Er warnt auch vor einer unsichtbaren Gefahr: „Mit der Zeit wird der Kunststoff auf hoher See durch die Wellenbewegung und UV-Licht nach und nach zu Mikroteilchen zermalmt. Das weniger als fünf Millimeter große Pulver gelangt über den Fischfang in die Nahrung des Menschen.“ Boyan Slat steht erst am Anfang eines langen Wegs. Doch sein Projekt gibt Anlass zur Hoffnung.

(Bericht aus Kronen Zeitung, Sonntag, 5. Juli 2015 / KRONE BUNT)

## Keinen Cent für Strom & Wärme

Dass es Zeit wird, die privaten Pioniere der Erneuerbaren vor den Vorhang zu holen, dachten sich auch Photovoltaik Austria, der Klima- und Energiefonds und die Austrian Energy Agency – und man organisierte die „Tour de Düsentrüb“, um Best-Practice-Beispiele Interessierten näherzubringen.

Das Haus von Alfred Lang wurde im Jahr 1970 errichtet. In einer Zeit, als man über die Endlichkeit fossiler Energie, aber auch über Energiekosten wenig Gedanken verlor. Im Jahr 2005 begann er das Haus zu sanieren – mit einem ambitionierten Ziel: kein Öl und Gas zum Heizen, kein Benzin zum Fahren, somit kein CO<sub>2</sub>-Ausstoß. Alfred Lang ist überzeugt: „Es ist möglich, diese Ziel zu erreichen. Es muss nur in

### AUS EINER VISION WIRD REALITÄT

Zuerst musste die Energiekennzahl nach unten gedrückt werden. Durch sorgfältige Dämmung kam er von 137 kWh/m<sup>2</sup>/a auf 17 kWh/m<sup>2</sup>/a. Das eigentliche Abenteuer begann damit erst. Elektrischer Strom und Wärme mussten herbeigeschafft werden. Eine Photovoltaikanlage bestückt mit Dünnschichtmodulen in Süd-West-Lage mit 5 kWp, wurde als Volleinspeiser konzipiert. Die zweite PV-Anlage mit 3,6 kWp wird zur Deckung des Eigenbedarfes genutzt, und nur der Überschuss geht ins Netz. Als nächstes folgte das Balkongeländer. Es wurde durch eine 27 m<sup>2</sup> große thermische Solaranlage zur Warmwasseraufbereitung ersetzt – heute, sagt Herr Lang, würde er auch hier eine PV-Anlage anbringen.

### ANLAGE RECHNET SICH IN WENIGER ALS 3 JAHREN

Das nächste Problem bereitete das nach Nordosten ausgerichtete renovierungsbedürftige Dach. Die reine Dachsanierung hätte 16.000 Euro gekostet, eine PV-Anlage in derselben Größe damals 18.700 Euro. Die PV-Anlage liefert nun 4.700 kWh Strom pro Jahr, der voll für den Eigenverbrauch genutzt werden kann. Die Kilowattstunde aus der PV-Anlage ist somit ca. 20 Cent wert, denn Lang erspart sich den Stromzukauf vom Energieversorger. Die alte

Dachanlage blieb bestehen, dadurch ist eine optimale Belüftung der PV-Anlage gewährleistet. Der große Trick dabei ist die Verblechung des Firsts, des Ortgangs und des Anschlusses an die Dachrinne, die eine gute Hinterlüftung garantiert. So rechnete sich die Anlage in weniger als drei Jahren.

### VORZEIGBARE GESAMTSTROMBILANZ

Die drei PV-Anlagen inklusive Fronius-Wechselrichter liefern 15.100 kWh Strom. Der Gesamtverbrauch konnte von 41.000 kWh im Jahr 2004/2005 auf 15.000 gesenkt werden. Der Großteil des Wärmebedarfs, aber im Sommer auch der Kühlung wird über elektrischen Strom bereitgestellt. Die thermische Solaranlage für Warmwasser und Fußbodenheizung produziert 7.000 kWh Wärme und wird von einer PV-Heizpatrone unterstützt. Ein Stromspeicher (Blei-Gel) mit einer Kapazität von 7,2 kWh sorgt für den Bedarfsausgleich. Dafür hat der gelernte Elektriker natürlich eine perfekte Steuerung gebaut. So läuft die Klimaanlage nur bei Stromüberschuss, und die Elektrogeräte sind ebenfalls auf das vorhandene Stromangebot abgestimmt.

Um Raumwärme dort zu garantieren, wo sie gerade benötigt wird, hat Herr Lang inzwischen mobile Infrarotpaneele. Zusätzlich ist jeder Raum über Thermostate gesteuert. Außerdem hat Herr Lang etwas Ungewöhnliches getan. Er hat den Kamin zugemauert, nicht ohne vorher ein geeignetes Kabel durch den Rauchfang in den Kachelofen zu leiten. Damit führt er elektrischen Strom von der PV-Anlage in den Kachelofen, wo 2 kW – Elektroheizsätze in der Brennkammer Wärme abgeben. Der Eigenstrom reicht auch für das Elektroauto.

(aus der Fachzeitschrift *GEBÄUDE INSTALLATION / Lüftung & Klima – Ausgabe 04 / 2015*)

Nähere Auskünfte auch bei DI. H. Holzer – Elektroenergie / Gebäude-Energieoptimierung

# TERMINE - 2. HALBJAHR

## NETZWERK NATURENERGIE

### STAMMTISCHE VEREIN NATURHEILER

#### Waidhofen/Y – Hotel Moshammer, Kirchenplatz 3 bei der Ybbsbrücke

Meist jeden 1. Freitag im Monat um 19 Uhr  
am 4. Sept., 25. Sept. (statt 2. Okt.), 6. Nov.

Auskünfte bei Herbert Holzer

#### Bad Ischl / Pfandl – Gasthof Rega in Wirling 19, an der alten Bundesstr. Richtung St. Wolfgang

Meist jeden 3. Dienstag im Monat um 19 Uhr  
am 15. Sept., 20. Okt., 17. Nov.

Auskünfte bei Herbert Holzer

#### Hall in Tirol – Kloster der Kreuzschwestern

Termine nach Vereinbarung

Auskünfte bei Sr. Herta oder Sigi Spreitzer

### STAMMTISCH NATUR & WISSEN

#### Waldhausen im Strudengau – im Gasthaus Reutner, Schlossberg 11 nordöstlich von Grein

Meist jeden 2. Dienstag im Monat um 19.30 Uhr

Ansprechpartner: Martin Hinterleitner, Mail: m.hinterleitner@naturundwissen.net

### VERANSTALTUNGEN VOM VEREIN NATURHEILER

#### 20. Sept. Stammtischwanderung

Im Raume Waldhausen – Yspertal / südliches Mühl- bzw. Waldviertel

#### 2. bis 4. Oktober: 14. Kongress – Geistiges Heilen

In Rotenburg an der Fulda / Deutschland – über 30 Referenten.

(nähere Hinweise bzw. Unterlagen bei Herbert Holzer)

#### 17. Oktober – Seminar in Opponitz

Thema: Stärkung der Lebensenergie mit Biofeedbackmessung / wie wird man widerstandsfähiger gegen negative Einflüsse

(nähere Hinweise bzw. Unterlagen bei Herbert Holzer)

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

Dabeisein bringt jedesmal Spaß, Freude, Genuss, sowie wichtige und brauchbare Informationen. Ob bei den Stammtischen in Waidhofen/Y., Hall i. T. oder in Bad Ischl / Aigen-Vogelhub, bei Seminaren, bei der Stammtischwanderung in Gosau – Zwieselalm oder bei den Mittwochswanderungen in Bad Ischl und Umgebung.

