

**FASZINATION**

# NATUR



## WIRTSCHAFT NEU DENKEN

ÖKONOMIE – ÖKOLOGIE –  
GRENZEN DER NATUR  
BERÜCKSICHTIGEN

## QUELLE NEUER LEBENSENERGIE

WALD – WALDSPAZIERGANG –  
WALDBADEN

JUNGBRUNNEN FÜR  
KÖRPER & SEELE

---

BASEN STÄRKEN DIE  
GESUNDHEIT

---

NATÜRLICH KONSERVIEREN,  
FERMENTIEREN, USW.

## NATURHEILER –

Verein zur Förderung von  
Körper, Geist und Seele

*4820 Bad Ischl, Franz Nöbauerweg 10*

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

**04 WIRTSCHAFT NEU DENKEN:  
ÖKONOMIE – ÖKOLOGIE –  
GRENZEN DER NATUR  
BERÜCKSICHTIGEN /  
CRADY TO CRADY**



**08**

**WALD – WALD-  
SPAZIERGANG –  
WALDBADEN**



# Inhalt

<b>EINLEITUNG</b>	<b>03</b>
<b>WIRTSCHAFT – NEU DENKEN</b>	<b>04</b>
<b>WALD – WALDSPAZIERGANG – WALDBADEN</b>	<b>08</b>
<b>JUNGBRUNNEN FÜR KÖRPER &amp; SEELE</b>	<b>12</b>
<b>MEDICINICUM LECH 2019</b>	<b>15</b>
<b>BASEN STÄRKEN GESUNDHEIT / SÄURE-BASEN-BALANCE</b>	<b>16</b>
<b>NATÜRLICH KONSERVIEREN – FERMENTIEREN USW.</b>	<b>18</b>
<b>ENERGIEKÜCHE MIT VIELEN KRÄUTERN</b>	<b>20</b>
<b>KRÄUTER UND GEWÜRZE - DER KNOBLAUCH</b>	<b>23</b>
<b>SICH WOHLFÜHLEN – WOHNPSYCHOLOGIE</b>	<b>24</b>
<b>ESMOG, WLAN, 5G USW.</b>	<b>26</b>
<b>AKTUELLES</b>	<b>28</b>
<b>BUCHEMPFEHLUNGEN</b>	<b>30</b>
<b>TERMINE</b>	<b>31</b>
<b>WER IMMER GUT SCHLÄFT IST SPÄTER TOT</b>	<b>32</b>

**16 BASEN STÄRKEN DIE  
GESUNDHEIT**



## 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  
Mail: herbert@holzer.at

## Fotos:

© DI Herbert Holzer  
© Sabine Pernecker  
© Ingrid und Peter Böckl  
© www.shutterstock.com

Auflage:  
1000 Stück

## Liebe Freunde der Naturheilkunde, liebe Mitglieder!

**W**as ist Leben?  
Würde Sie ein Leben allein in einem Land, wo vorwiegend Wüste ist, begeistern?

Ich nehme die Antwort vorweg und beantworte sie für mich, und da kommt ein eindeutiges NEIN heraus. Ich glaube, dass ich keine Ausnahme bin und viele mit mir stimmen.

**Leben heißt verbunden sein** mit anderen Menschen, aber auch mit der wunderbaren Natur, mit der einmaligen farbenprächtigen Landschaft, mit den vielen Flüssen, Bächen Seen, Wasserfällen, der guten sauerstoffreichen Luft. Leben heißt aber auch die Verbindung mit einer Vielzahl von Tieren und Kleinlebewesen. Für mich wäre mein Leben zu Ende, wenn mir all dieses schöne Umfeld genommen werden würde.

Wenn ich aber jetzt an die Klimaveränderung denke, die Abgase durch die vielen LKW`s und Auto`s, die Feinstaubbelastung, an die vielen chemischen Zusätze in den industriell hergestellten Nahrungsmittel, Esmog-Belastung (WLAN, 5G, usw.), das Zupflastern von immer mehr landwirtschaftlichen Flächen, das Insektensterben - eigentlich alles Dinge, die von uns Menschen geschaffen wurden, dann weiß ich nicht mehr, ob wir nicht das Leben und das Zufriedensein verlernt haben.

Ich glaube, jeder von uns, jeder Einzelne, müsste einmal nachdenken, wie wir unseren Wohlstand erhalten, und gleichzeitig aber die Belastungen reduzieren könnten. Wenn wir wollen- das geistige Rüstzeug haben wir, dann schaffen wir das. Wir dürfen nicht nur den Fehler machen und das Problem auf die Politik schieben oder auf die EU oder sonstigen Staat. Nochmals, jeder von uns kann seinen Beitrag leisten.

Deshalb gibt es in dieser Zeitung viele Anregungen zum Nachdenken, wie wir das angehen könnten. Es ist eigentlich ganz einfach - wir brauchen uns nur die Natur als Vorbild nehmen bzw. uns mehr der Natur anpassen, dann gelingt uns das wunderbar.

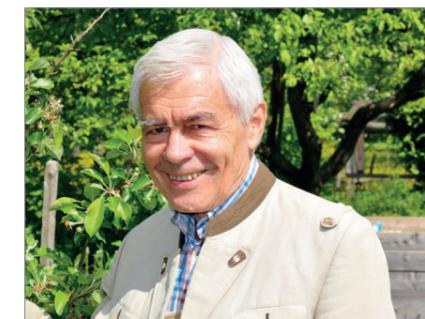
Wünsche allen noch eine schöne Zeit, einen wunderbaren Herbst und wie es zu unserem Land gehört auch einen kräftigen Winterbeginn. Die Natur ändert sich ständig in einem bestimmten Rhythmus. Wäre vielleicht für den Menschen auch gut.

Freue mich auf die interessanten Diskussionen bei den Stammtischen, speziell zu den Themen, die in der Zeitung angedacht wurden. Sollten Sie Ideen, Wünsche zu unserer Arbeit haben, bitte einfach mich anrufen oder anmailen.

Alles Liebe

Ihr / Euer

Herbert Holzer / Obmann



# WIRTSCHAFT NEU DENKEN

von DI. Herbert Holzer

Wachstum – das Schlagwort unserer Zeit – ist angeblich das Allheilmittel gegen Finanz- und Eurokrise, gegen Staatsverschuldung und Arbeitslosigkeit, gegen Armut und Mangel.

## Wachstum gleich Wohlstand?

Den Preis dafür zahlten schon immer die Armen und oder die Mutter Erde.

## Denn Wachstum bedeutet auch:

Ressourcenverschwendung, Umweltzerstörung, soziales Ungleichgewicht. Außerdem wird die Wirtschaft von einem Geldsystem gesteuert, das nur funktioniert, wenn immer mehr produziert und immer mehr konsumiert wird. Doch ein einfacher Blick kann sofort erkennen: Ewige Zuwächse im materiellen Bereich sind überhaupt nicht möglich. Ausbeuten von Grund & Boden, Luft, Wasser und von Menschen in unterentwickelten Ländern, sowie die Entsorgung des Abfalls / Sondermüll ins Meer, in die Luft & Erde und bei den Armen passt nicht mehr ins 21. Jahrhundert.

Es ist endlich an der Zeit, dass unser Wirtschaftssystem, die Grenzen unseres Planeten anerkennt und sich der Natur mehr anpasst, d.h. wir müssen nachdenken und umdenken, wie man Wirtschaft und Wohlstand neu definiert.

## WAS KÖNNEN WIR VON DER NATUR LERNEN?

Beispiel 1:

### Ameisenhaufen

Die meisten Menschen kennen die Bauten der Roten Waldameise. Was uns Menschen als achtloser Nadelhaufen erscheint, ist in Wahrheit ein sehr intelligentes Bauwerk, deren Bewohner ausgesprochen sozial miteinander zusammen leben. In so einem Ameisenhaufen leben mehrere 10.000, manchmal weit über 100.000 Tiere in einem einzigen Bau. Wie wir Menschen auch, verbrauchen sie Sauerstoff und atmen mit Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) angereicherte Luft aus. Je mehr sie sich bewegen,

desto mehr werden Stoffwechsel und Atmung angeregt.

Der Bau besteht aus Abfall von Bäumen (Nadeln, Zapfenschuppen, Holzstäbchen usw.), manchmal, je nach Umgebung, auch aus ganz kleinen Steinchen. Die Brut – und Aufzucht-kammern brauchen eine sehr konstante Temperatur, gleich, ob die Außentemperatur im Sommer (wenn die Sonne auf den Haufen scheint) mehr als plus 30 Grad und im Winter (speziell in den Bergen) locker minus 30 Grad erreichen kann. Es muss ein Nestklima gewährleistet sein, das die Brut in sehr kurzer Zeit aufwachsen lässt. Dafür braucht es konstante Wärme, hohe Luftfeuchte und frische, sauerstoffreiche Luft.

Ein Ameisenhaufen hat also keinen Kamin und auch keinen Be- und Entlüftungsschacht und trotzdem funktioniert das Leben wunderbar. Wissenschaftler fanden heraus, dass der CO<sub>2</sub>-Gehalt im Bau der Waldameise stets im Optimalbereich für die Tiere bleibt.

Es gäbe noch viel über das Zusammenleben der Ameisen zu berichten. Es ist echt spannend.



Beispiel 2:

### Kirschbäume

(stellvertretend für viele Baumarten)

Auf meinem Gartengrundstück stehen 2 Kirschbäume. Einer wurde vor 10 Jahren mit ca. 1,5 m Höhe in der Baumschule gekauft und angepflanzt, der 2. ist in einem Abstand von ca. 3 m zur gleichen Zeit wild aufgegangen. Der wild wachsende hat in der Zwischenzeit die gleiche Höhe wie der angepflanzte Baum (ca. 6 m) erreicht, obwohl er auf reinem Schotter (Rollierung) steht. Den Wildkirschbaum stört die Trockenheit überhaupt nicht. Der angepflanzte muss bei langen Schönwetterperioden gegossen werden.

In der Umgebung von ca. 100 m stehen noch 3 weitere Wildkirschbäume mit einer Höhe von ca. 9 m. Die Bäume haben im Frühjahr wunderbar geblüht. Ein großer Teil dieser Blüten ist zu Boden gefallen (Abfall) und wurde zu Nährstoff für die Lebewesen am Boden. Die Früchte wurden großteils von den Vögeln verpeist und die Kerne als Abfall im Umfeld fallen gelassen, aus denen wieder neues Leben entsteht. Der Kirschbaum bindet Kohlenstoff, erzeugt Sauerstoff und unterstützt gesunde Wasserzyklen. Äste und

Blätter des Baumes sind zudem ein großartiger Lebensraum, der Schutz und Herberge für viele Vogelarten bietet.

Im Herbst, bevor die Blätter abfallen und zu Nährstoff und Humus am und im Boden werden, verfärben sie sich wunderbar. Es ergibt sich ein wunderbarer, wohltuender Anblick. Der Kirschbaum zeigt uns den wunderbaren Kreislauf.

Wenn die Bäume nach vielen Jahrzehnten austrocknen, morsch werden und ihr Leben beenden, dienen sie auch als Nährstoffe am Boden und bilden ebenso den Humus für neues Leben. Ein wunderbarer Kreislauf auf kleinstem Raum. Nicht zu vergessen, dass hinter diesem Ablauf die Sonne steht und mit der Photosynthese dies ermöglicht.

## Was will ich damit sagen:

Der Abfall in der Natur ist wieder Nährstoff oder Baustoff. Es gibt einen ständigen regionalen Kreislauf.

Wäre doch eine wunderbare Einrichtung auch für uns Menschen. Nachdenken und intelligente Lösungen umsetzen, lohnt sich.



## CRADLE TO CRADLE - C2C

### VON DER WIEGE BIS ZUR WIEGE – DIE NÄCHSTE INDUSTRIELLE REVOLUTION

Kompostierbare Textilien, essbare Verpackungen, reine Kunststoffe oder Metalle, die unendlich oft für denselben Zweck verwendet werden können. Es darf keinen Abfall geben, weder in die Luft, noch in die Erde oder ins Wasser / Meer!

Das Konzept „von der Wiege zur Wiege – Cradle to Cradle ist ein begrifflicher Rahmen für die Restrukturierung der Grundbeziehung zwischen menschlicher Tätigkeit und der den Menschen umgebenden Umwelt. Diese Idee, zu deren Grundlagen eine intelligent angewandte Wissenschaft und qualitätsvolles Design gehören, geht über das Bemühen um Nachhaltigkeit“ hinaus und hin zu einem neuen, positiven Paradigma, bei dem Wachstum positiv konnotiert ist. Das Cradle to Cradle-Konzept ist ein Spiegelbild der gesunden, regenerativen Produktivität der Natur. Es bringt eine Industrie hervor, die sich beständig weiter verbessert und Leben und Wachstum ermöglicht.

Sicher ein Vorreiter bzw. Pionier ist Prof. Dr. Michael Braugart, Chemiker, Verfahrenstechniker und Autor. Er gründete 1987 die EPEA Internationale Umweltforschung GmbH in Hamburg. Er ist der Ansicht, dass Natur- und Kulturraum im Gleichgewicht sein müssen und prägte dafür das Wort „Equilibrismus“ (lateinisches Wort für Gleichgewicht = „Equilibrium“).

In diesem Zusammenhang genauso wichtig ist William McDonough, US-amerikanischer Architekt, Designer und Autor. Beide zusammen haben das Buch herausgegeben: „Die nächste industrielle Revolution – Die Cradle to Cradle-Community“.

Zusammen machen sie sich Gedanken, wie eine Gesellschaft und eine Zivilisation aussehen könnten, die die Natur nicht mehr unterwirft, sondern im Einklang mit ihr lebt. Und das nicht etwa, um die Natur zu retten. „Wir müssen nicht die Erde retten, wir müssen uns selbst, unsere menschliche Zivilisation retten. Die Natur regeneriert sich schnell.

Gemeinsames Credo. Umweltschutz, wie er jetzt gemacht wird, ist zu wenig. Wir brauchen ein richtiges Umdenken, wir brauchen neue intelligente Lösungen. Dazu braucht man keine revolutionären neuen Technologien und auch keinen neuen Menschen. Es genügen die Technik und der Mensch von heute. Was es braucht, sind allein neues Denken und neue Zielsetzungen – und deren tatkräftiges Umsetzen.



### DAS FUNDAMENT FÜR „WIRTSCHAFT – NEU DENKEN“ MÜSSTE AUS MEINER SICHT FOLGENDE PUNKTE BEINHALTEN:

1. Abfall ist Nahrung und oder Baustoff (siehe Ameisenhaufen)

2. Kreislaufwirtschaft

Daraus ergeben sich viele Unterpunkte wie:

- Mobilität abgasfrei / CO<sub>2</sub>-frei
- Energieautarke Gebäude / Häuser (ist keine Utopie – gibt es schon) – 1. Schritt: möglichst rascher Verzicht von Heizöl und Erdgas
- Es muss viele Regionale Wirtschafts-Kreisläufe geben, die miteinander vernetzt sind. Das gilt sowohl für die Energie als auch für die Ernährung, sowie für das Handwerk
- Regionalisierung der Energie (Wir haben in der letzten Ausgabe unserer Zeitung über einen AUTARKIE-POINIER berichtet, der sich Wärme, Strom und Treibstoff auf seinem Bauernhof in NÖ selbst macht – er hat keinen Stromanschluss vom EVU)
- Durch die Regionalisierung ergibt sich ein geringeres Transportaufkommen
- Auf tierisches Eiweiß möglichst verzichten (ist leicht möglich)
- Rohstoffehalt statt Verschwendung – Cradle to Cradle
- Viele Lebenszyklen statt einmalige Müllproduktion
- Kostenfaktor Entsorgung entfällt
- Unbedenkliche Inhaltsstoffe verbilligen Verarbeitung und Nutzung
- Gesundung der Böden – Humuswirtschaft / Versiegelung der Böden stoppen, usw.

Es gibt bereits viele Beispiele. Die Niederlande sind in Europa Vorreiter. Aber auch wir in Österreich haben wunderbare Vordenker, die das auch umsetzen, wie z.B. Ing. Dr. Erwin Thoma mit seinen HOLZ100-PLUSENERGIEHÄUSER – Empfehlenswertes Buch: „HOLZ WUNDER von Erwin Thoma – Servus Verlag.

In den Schulen, HTL´s und Universitäten muss rasch mit Projekten begonnen werden. Die Jugend wartet darauf!

WALD, WALDSPAZIERGANG, WALDBADEN

# GRÜNE OASEN ALS MEDIZIN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

von DI. Herbert Holzer

Vor ziemlich genau 25 Jahren habe ich von einem deutschen Journalisten und Fotografen 2 Bilder, die er in einem europäischen Urwald gemacht hat, erworben.

Grund für den Kauf:

Wie ich in einer Zeitschrift (Natur & Gesundheit) gelesen habe, hat der Fotograf S. E. lange Zeit Umweltsünden im ehemaligen Ostdeutschland fotografiert. Er wurde krank. Er wollte sich aber von diesem Thema nicht trennen, obwohl ihm seine damalige Freundin geraten hatte, für eine

gewisse Zeit etwas Schöneres, Natürlicheres zu fotografieren. Sein gesundheitlicher Zustand verschlimmerte sich soweit, dass er arbeitsunfähig wurde. Jetzt griff er doch auf den Vorschlag seiner Freundin zurück. Sie begaben sich mit Zelt und Rucksack auf eine Europatour in die letzten Urwälder. Die Partnerin, die scheinbar mit einer Einhandrute sehr gut umgehen konnte, teste die Motive aus und er fotografierte.

Wieder in einem Urwaldgebiet angekommen, diesmal zwischen Wien und der tschechoslowaki-

schen Grenze, ergibt sich bei aufgehender Sonne ein wunderbarer Anblick. Sie kamen auf die Idee, mit dem Wald zu meditieren und die Bäume selbst zu fragen, welche Motive sie fotografieren sollen. Mit der Einhandrute bekam die Freundin sehr konkrete Antworten, auch zu den technischen Fragen, nach Stativhöhe, Bildaufbau, Entfernung und Brennweite.

Das äußerst interessante dabei, S. E. wurde in sehr kurzer Zeit wieder gesund und die Bilder waren wunderbar. Außerdem wurden sie mit dem kinesiologischen Muskeltest überprüft. Seitdem fotografiert S.E. nur noch Motive, die die Lebensenergie des Betrachters stärken sollen. Nach den Erfahrungen des Fotografen sind es harmonische Fotos aus möglichst ursprünglicher Natur, die die stärkste Wirkung zeigen.

Inzwischen haben sich auch Ganzheitsmediziner für diese Fotos interessiert, diese auch getestet und zur Therapie eingesetzt. Viele Zeitschriften berichteten über die Therapieerfolge mit den Bildern, das ZDF sendete einen Film über sie. Eines können die Bilder allerdings nicht: den Menschen den eigenen Aufenthalt in der Natur ersetzen. Dass Wälder eine spezielle Energie und eine besondere Ausstrahlung haben, wissen nicht nur alle Naturvölker der Welt. Bismarck ging regelmäßig unter Eichen spazieren, um Kraft zu tanken, Goethe beschäftigte sich zeitlebens mit Pflanzenkommunikation und fand es selbstverständlich, dass die Natur um ihn herum beseelt ist.

Diese Erkenntnisse waren für mich, der ohnedies immer schon naturverbunden war, der Anlass, meine Fotoausrüstung aufzurüsten, um ebenfalls mehr in der Naturlandschaft energiespendende Motive zu suchen und zu fotografieren. Fehlt das Grün, leidet die Gesundheit

Prof. Popp hat sich im vorigen Jahrhundert intensiv mit der Biophotonen befasst. Bäume kommunizieren mit Hilfe der Biophotonenstrahlung. Biophotonen sind winzige leuchtende Energiepartikelchen, die von lebenden Zellen ausgestrahlt werden. Ein biologisches Licht, das sehr stabil und viel gleichmäßiger ist, als unser bekanntes künstliches Licht. Durch dieses „Leuchten“ seiner Lichtpartikel tritt der Baum mit uns in Verbin-



dung – und ordnet dadurch, „wie zufällig“ unser System. „Jeder weiß bzw. spürt es, wie gut es tut, ein paar Stunden im Garten, im Wald oder im Park zu sein“, sagt Prof. Dr. med. Andreas Michalsen von der Charité Berlin. „Eine Erfahrung die man niemals in einem geschlossenen Gebäude machen kann. Fehlt das Grün, der Natur, dann sind wir weniger ausgeglichen und werden anfälliger für gesundheitliche Probleme. Über diese Urverbindung mit der Natur lassen sich nicht zuletzt auch gesundheitsfördernde Effekte wie eine Blutdrucksenkung im Wald erklären.“

Durch natürliches Grün wird unser Gehirn buchstäblich auf Freude programmiert. Menschen leiden weniger an Depressionen, wenn sich ein Park in erreichbarer Nähe befindet. Auch die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich. Schulkinder, die sich in den Pausen auf Grünflächen austoben können, haben vergleichsweise bessere Schulleistungen.

Der Heiler Wald ordnet unsere Körper- und Gehirnfrequenzen. Er hilft uns, die rechte und die linke Gehirnhälfte zu verbinden.

## TERPENE – EINE WOHLTUENDE NATURMEDIZIN

Wer mit offenen Sinnen durch den Wald geht, erlebt ein Spiel aus Licht und Schatten, Naturgeräusche oder einfach nur Stille. Prof. Michalsen: „Und die besonderen Duftstoffe, die Terpene. Diese haben nach wissenschaftlichen Erkenntnissen gute Wirkungen auf die Stimmung und unsere Psyche. Sie können antidepressiv und angstlösend wirken.“ Die höchste Konzentration der heilwirkenden Terpene befindet sich sogar mit uns auf Augenhöhe, also in etwa ein bis zwei



Meter Höhe über dem Waldboden. Nach einem Regenschauer oder an nebeligen-feuchten Tagen ist dieser Heilstoffanteil besonders hoch.

„Terpene haben auch einen günstigen Effekt auf das Immunsystem“, so Prof. Michalsen. „Die Anzahl der sogenannten Killerzellen erhöht sich“. Bei dieser Gelegenheit darf ich auch auf das Bestseller-Buch von Prof. Dr. med Andreas Michalsen hinweisen: „HEILEN – MIT DER KRAFT DER NATUR“

### **DER WALD ZUR STÄRKUNG DES NERVENSYSTEMS – PARASYMPATHIKUS**

Buchautor und Coach Jörg Meier: „Den Wald habe ich immer als wohltuendes Kontrastprogramm zum Industrie-Stadtleben gesehen“: Die vielfältigen Sinneseindrücke wie das Zwitschern der Vögel, das Rascheln des Laubes und der Geruch der Tannennadeln stimulieren die Aktivität des Parasympathikus – eines wichtigen Teils unseres Nervensystems, der für die Erholung und Regeneration bis auf Zellebene verantwortlich ist. Doch bei den meisten Stadtbewohnern ist dieser eher im Ruhemodus, während sein Gegenspieler, der Sympathikus, im hektischen Alltag häufiger

aktiviert wird.. Zugleich wird eine Kaskade von Hormonen ausgeschüttet, die den Stress verstärken. Deswegen brauchen wir modernen Menschen den Wald als Ausgleich.

In der Natur können wir uns besonders gut erholen. Und der Wald gehört zu den größten Naturräumen auf den Kontinenten überhaupt – ohne menschliches Eingreifen würden wir stets Wälder formen. „Da in der gesamten Natur das Streben nach Wald wirkt, ist es kein Wunder, dass wir als Naturwesen ebenfalls eine besondere Hingabe zu den Wäldern dieser Erde verspüren. Nirgendwo anders als hier dürfte es uns leichter fallen, uns als Teil vom Netzwerk des Lebens zu empfinden“, schreibt der Biologe Clemens G. Arvay in seinem Buch „Der Heilcode der Natur“.

„Der Wald ist ein gigantisches Geflecht des Miteinanders“, sagt Meier. Er lebt uns Gemeinschaft vor und macht uns klar, dass alles miteinander verbunden ist und wir uns ständig in wechselnder Abhängigkeit befinden. „Wenn wir dieses Geflecht auf uns wirken lassen, gehen wir mit mehr Empathie, Dankbarkeit und Freundlichkeit miteinander um – die Basis für ein besseres

Miteinander und beglückende soziale Beziehungen“, so Meier weiter.

Das tiefe Empfinden von Liebe – Selbstliebe und Mitgefühl – hat wiederum eine starke positive Auswirkung auf unsere körperliche Gesundheit, denn Stresspegel und Entzündungswerte im Blut sinken.

### **WALDBADEN – WALDLUFT IST MEDIZIN**

Waldluft ist Medizin zum Einatmen, sagen japanische Ärzte. Denn sie ist angereichert mit flüchtigen Verbindungen aus Bäumen, Moosen, Flechten und Pilzen, die gesundheitsfördernd wirken. Verantwortlich dafür sind gasförmige Botenstoffe der Bäume, Sträucher und anderer Waldgewächse, mit deren Hilfe sie sich vor Fressfeinden schützen oder ihr Revier markieren. Zudem steht die gesamte Waldflora mittels dieser Stoffe im steten Austausch, zum Beispiel über Schädlinge oder Witterungsverhältnisse.

Der Wald ist also ein Ort reger Kommunikation seiner miteinander verbundenen Organismen, und sobald wir selbst in den Wald eintauchen, werden wir ein Teil dieses Netzwerkes und profitieren von den gesundheitsfördernden Eigenschaften der Botenstoffe. Diese gehören zu den Terpenen und sind Hauptbestandteil der in Pflanzen produzierten ätherischen Öle – die wirksamsten unter ihnen sind die Limonene und die Pinene, die vor allem von Fichten, Tannen und Kiefern abgegeben werden.

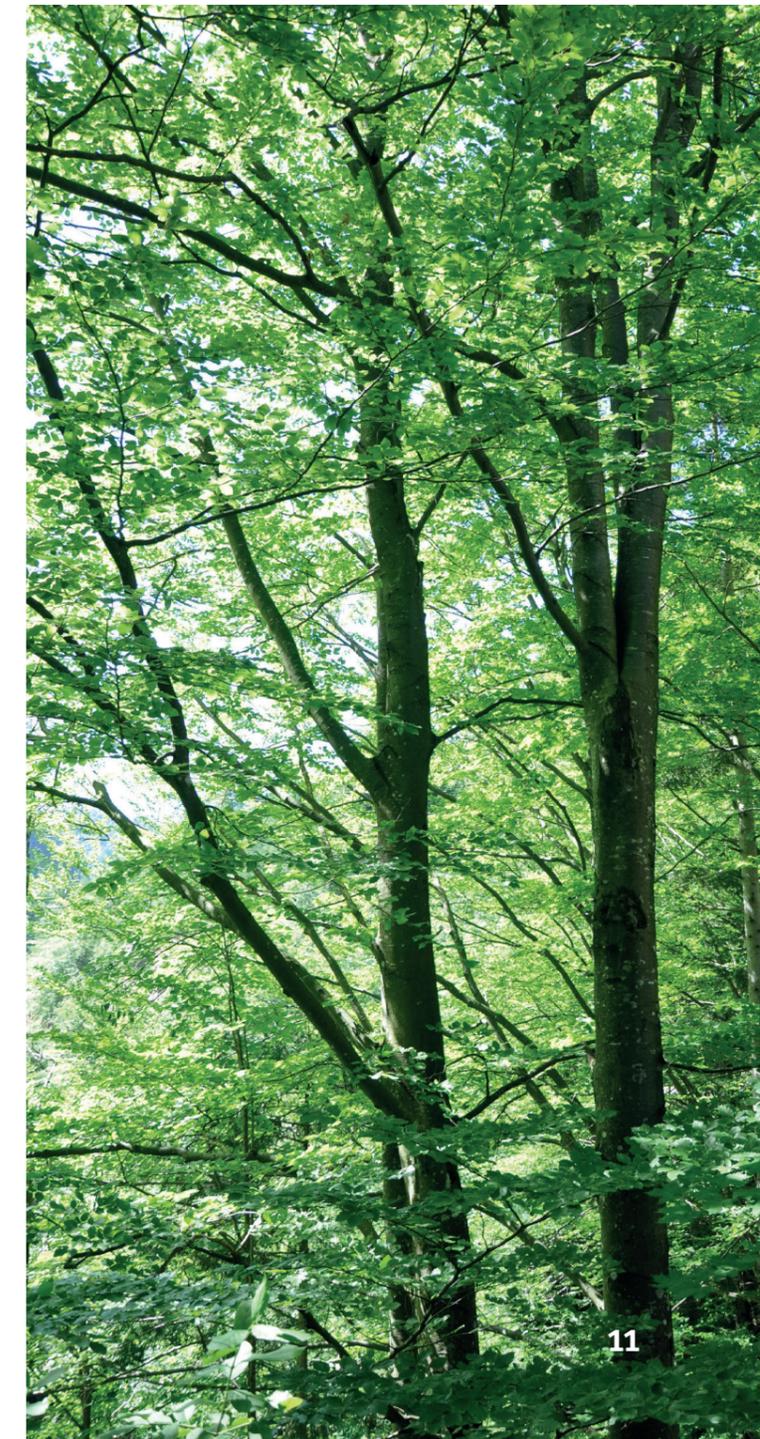
Unserem Geruchssinn bleibt ein Großteil der Terpene verborgen, nicht aber den Messgeräten der Forscher. Diese fanden heraus, dass das Einatmen der Terpene während des Waldaufenthalts die Anzahl der für die Regulierung des Immunsystems verantwortlichen NK-Zellen (natürliche Killerzellen) deutlich erhöhte.

Diese NK-Zellen spüren virusinfizierte Zellen und Tumorzellen auf und bekämpfen diese. Dafür benötigen sie bestimmte Eiweißstoffe – auch die Produktion dieser Proteine wird durch die Waldluft gesteigert. Internationale Krebsforscher längst den Einsatz von Terpenen in der medizinischen Behandlung von Tumoren an und empfehlen längere und regelmäßige Aufenthalte

im Wald. Unser eigenes Immunsystem nimmt von der Vielzahl der Terpene genau jene auf, die ihm gut tun – und reagiert damit ähnlich wie die Bäume selbst. Natürlich durch Steigerung der Abwehr.

Um seine Gesundheit zu stärken sollte man sich pro Monat zwei volle Tage in den Wald begeben (=Waldbaden), lautet die Empfehlung des japanischen Waldmediziners Qing Li.

Das war ein kleiner Überblick wie man die Natur für sich nutzen kann.



# JUNGBRUNNEN FÜR KÖRPER & GEIST

von Dr. Herbert Holzer

Bis ins hohe Alter geistig und körperlich vital zu bleiben, das wünschen sich die meisten Menschen. Tatsächlich können wir selbst viel dazu beitragen, dass dieser Wunsch wahr wird. Der einfache Schlüssel ist, alles zu tun, um körperlich und geistig fit bzw. beweglich und elastisch zu bleiben.

Neue Erkenntnisse zeigen uns, wie die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Der innere Heiler ist die mächtige Selbstheilungskraft, die in der Lage ist, alle Lebensvorgänge in ihrem Organismus zu stabilisieren, zu harmonisieren und trägt zu Ihrer langfristigen Gesundheit bei.

Sie werden positiv überrascht sein von der Methode, mit der Sie...

- Ihre Konstitution stärken
- einen ganzheitlichen Prozess zur Stärkung der Selbstheilungskräfte einleiten können
- sich nebenwirkungsfrei selbst behandeln können

- ohne dauerhafte Medikamente schnelle Besserung erzielen können

Ihr Körper ist so viel weiser als Sie denken. Er verfügt über die erstaunliche Fähigkeit, sich mit sanfter Unterstützung von außen „sanft gesund zu regeln“.

Das wichtigste vorab: Der Wunsch nach harmonischem Gleichgewicht ist bereits in jeder Zelle des Körpers einprogrammiert. Dieser harmonische Gleichgewichtssinn versucht, Störungen auszugleichen und Ihr Leben in einer guten Balance zu halten. Das ist der Schlüssel zur Ausgeglichenheit, Glück und vor allem Gesundheit.

Die Wissenschaft hat in den letzten 20 Jahren große Fortschritte gemacht. Viele Dinge die früher eher esoterisch verrufen waren, sind heute bereits wissenschaftlich nachgewiesen.

Das prägende Energiekonzept der Natur ist die Elastizität, nicht die Kraft, sondern der ständige Wechsel zwischen Richt- und Gegenschwung. Die-

ses Verhalten, dieser Wechsel entspricht auf dieser Welt der vorherrschenden Bipolarität in ihrem Rhythmus der Gegensätze (Nordpol – Südpol / rechts – links usw.). Auch unser Nervensystem verhält sich ebenso und pendelt zwischen Sympathikus (Aktivität / Anspannung / Gaspedal) und Parasympathikus (Entspannung / Pause / Bremspedal) – man kann das auch die **Regulation des Autonomen Nervensystems** nennen.

Übertragen auf unseren Körper heißt das, dass wir ständig auch Bewegung brauchen, die diesem Prinzip entspricht, d.h. Muskeln anspannen und entspannen, bzw. dehnen / strecken und lockern lassen. Wenn die Muskeln und Faszien speziell der Gelenke nicht aktiviert werden, dann rosten sie ein und der Energiefluss wird meist blockiert (mit all seinen Folgen / Nachteilen).

Einige einfache Bewegungsbeispiele sollen zeigen, dass mit minimalen Aufwand viel erreicht werden kann. (siehe Bilderstrecke)

## DER TELOMER-EFFEKT

Nachdem man mehrere 100 Jahre den Menschen wie eine Maschine behandelt und damit auch Messmethoden entwickelt hat, die reproduzierbar sind, kommt doch im neuem Jahrtausend dahinter, dass der Mensch neben der Materie auch einen Geist und Seele bzw. einen eignen Charakter / Psyche hat. Diesen Charakter kann man aber nicht mit absoluten Zahlen messen, daher gibt es auch keine geeichten Geräte. Aber die Wissenschaft lässt

nicht locker. Man möchte trotzdem wissen, wenn man eine bestimmte Methode anwendet, die sein Verhalten / Psyche / Geist vermutlich verändert, ob man das einer bestimmten Form messtechnisch erfassen bzw. anzeigen kann.

Neben einfachen Biofeedback-Kontrollen, wie Hautleitwert, Herzratenvariabilität, Muskelspannung usw., gibt es auch die Neurofeedback-Messungen (Gehirnströme). Nachdem dies Vergleichsmessungen sind, deren Daten weltweit ausgetauscht werden, gibt es auch neue Messungen, die auf das biologische Alter schließen lassen.

Telomere und Telomerase heißen die Zauberworte, und die Entdeckung ihres Zusammenspiels im Jahr 1985 ist so zentral, dass die amerikanischen Molekularbiologin Prof. Dr. Elizabeth Blackburn dafür 2009 mit zwei weiteren Kollegen den Nobelpreis für Medizin erhielt.

Die Forscherin, die von der australischen Insel Tasmanien stammt, hat nachgewiesen, dass die Länge der Telomere die Maßeinheit für unser tatsächliches biologisches Alter im Gegensatz zu unserem chronologischen Alter ist. Denn sie entscheidet darüber, wie schnell oder langsam unsere Zellen altern und somit auch wir selbst.

Elizabeth Blackburn hat auch herausgefunden, dass wir es selbst in der Hand haben, ob diese Kappen ihre Schutzfunktion erfüllen und für eine Langlebigkeit der Zellen sorgen.

Durch eine ausgewogene Ernährung, moderate



Bewegung – und vor allem durch eine gesunde Einstellung sich selbst und seinem Leben gegenüber. Die Nobelpreisträgerin gibt praktische Tipps, die jeder im Alltag umsetzen kann, um seine Zellen positiv zu beeinflussen.

Noch ergänzend: Die Telomere sind die Schutzkappen unserer Chromosomen im Kern jeder Körperzelle. Der Mensch hat ca. 70 bis 90 Billionen Körperzellen. Das heißt alles ist extrem winzig klein.

Elizabeth Blackburn vergleicht die Telomere mit den Plastikröhrchen am Ende von Schnürsenkeln. Gehen diese Schutzkappen irgendwann kaputt, fransen die Schnürsenkel aus und sind dann nicht mehr zu gebrauchen. Unser Körper ist zum Glück klüger und nachhaltiger konzipiert. Die Wissenschaftlerin entdeckte, dass wir über einen internen Reparaturservice verfügen. Das Enzym Telomerase kann verkürzte Telomere wieder verlängern, indem es neue Abschnitte regelrecht anstrickt und es der Zelle dadurch ermöglicht, sich länger zu

erneuern: „Die Abnutzung lässt sich verlangsamen beziehungsweise sogar umkehren“, sagt Blackburn in dem Buch „Die Entschlüsselung des Alterns“, das sie gemeinsam mit der amerikanischen Professorin für Gesundheitspsychologie Elisa Epel geschrieben hat.

### TELOMERE MESSEN!

Es gibt kommerzielle Anbieter, die Telomere mittels einer Blutprobe messen. Die beiden Wissenschaftlerinnen Elizabeth Blackburn und Elissa Epel meinen jedoch, so wenig wie man eine Lungenbiopsie bräuchte, um mit dem Rauchen aufzuhören, so wenig Sinn macht eine Telomeretest.

Sinnvoller ist es den eigenen Lebensstil ehrlich zu überprüfen und alle Gewohnheiten wie Ernährung, Bewegung und Arbeitsweise, ebenso mögliche Stressoren aufschreiben und Glaubenssätze überprüfen. Das gibt einen guten Überblick über unseren Allgemeinzustand und damit auch über die vermutliche Länge unserer Telomere.



## DER GESUNDE MENSCH IN EINER GESUNDEN UMWELT – ÖKOLOGIE ALS SCHLÜSSELFRAGE FÜR GESUNDHEIT UND ZUKUNFT MEDICINICUM LECH 2019

Juli 2019 / Lech am Arlberg

Bereits zum 8. Mal fand am ersten Juli-Wochenende 2019 das **Medicinium Lech** statt. Gesundheit, Ernährung & Anti-Aging stehen immer im Fokus dieses Symposium. Im heurigen Jahr war es die Umwelt, die im Spannungsfeld mit der Ökonomie beleuchtet und diskutiert wurde.

Das Organisationsteam schreibt im Programmheft: Das Medicinium Lech rückt einen vernachlässigten, aber fundamentalen Faktor für Gesundheit und Wohlbefinden ins Zentrum: unsere Umwelt in einem umfassenden Sinn und damit das Verhältnis von Ökologie und Ökonomie als Schlüsselfrage unserer Zukunft. Die Gesundheit beginnt bei der Umwelt und endet nicht selten durch ihre Einflüsse. Rund 20% der Krankheits- und Todesfälle in Europa sind auf Umweltfaktoren zurückzuführen. Mit steigender Tendenz!

Es gilt das Bewusstsein zu stärken, dass Umweltschutz zugleich Gesundheitsvorsorge ist. Die Problemfelder sind vielschichtig: Klimawandel, Massentierhaltung, Verlust der Biodiversität, Glyphosat, Dieselskandal, Verschwendung natürlicher Ressourcen oder kurz: eine profitorientierte, gierige, entfesselte Ökonomie. Immer lauter wird der Ruf nach einer Politik, die sich einer nachhaltigen Wechselbeziehung zwischen Mensch und Umwelt verpflichtet. Die Wechselwirkungen der ökonomischen und sozialen Umwelt in Kombination mit der persönlichen Lebensweise werden zur Schlüsselfrage unserer Gesundheit und Zukunft. Diese Zusammenhänge und vor allem positive Ansätze, wie sie in Europa und vor allem in Vorarlberg schon existieren, werden bewährt interdisziplinär von Ärzten, Medizinern, Ökonomen und Philosophen im ökologisch vorbildlichen Umfeld von Lech am Arlberg in spannenden Vorträgen mit Publikumsdiskussion erörtert. Nun, das Symposium wurde beendet.

Folgende Inhalte (Vorträge, Seminare) wurden u.a. behandelt:

- Fidler Armin: *Die Politik der globalen Nahrungsmittelversorgung*
- Huber Johannes: *Neueste Anti-Aging Strategien in einer gefährdeten Umwelt*
- Arvay Clemens: *Der Biophilia-Effekt. Heilung aus dem Wald*
- Fauteck Jan-Dirk: *Licht. Die Störfaktoren unserer inneren Uhr*
- Amann-Jennson Günther: *Gestörte Umwelt – gestörter Schlaf*
- Stekovits Erich: *Strukturwandel in der Landwirtschaft*
- Drexel Gerhard: *Umwelt, Lebensmittel, Gesundheit – wie alles zusammenhängt.*
- Schwabl Herbert: *Biodiversität u. Artensterben, Heilpflanzen in einer bedrohten Umwelt*
- Egit Alexander: *Klimakrise und der Einfluss auf unsere Gesundheit*
- Metka Markus: *Ernährung als Umweltfaktor. Von der Allianz gegen zu viel Zucker*
- Burtcher-Schaden Helmut: *Die Akte Glyphosat*
- Concin Hans: *Warum nehmen die Allergien immer mehr zu*
- Hayden Julia: *Die Zukunft von Mensch und Mutter Erde*

Nachdem ich mir alle Vorträge organisiert und auch größtenteils angehört habe, geben die Inhalte eine gute Basis für Stammtischdiskussionen.

# BASEN STÄRKEN DIE GESUNDHEIT

von DI. Herbert Holzer

Wir essen und denken uns sauer und krank, und je saurer wir im Stoffwechsel werden desto eher wächst die Wahrscheinlichkeit Schlaf- oder Verdauungsstörungen, erhöhten Blutdruck, Probleme mit dem Blutzuckerspiegel, Hautprobleme oder Allergien zu bekommen. Ebenso wächst das Risiko, früher oder später vielleicht an Rheuma, Gicht, Osteoporose oder Krebs zu erkranken.

Eines ist aber ziemlich sicher, der Alterungsprozess setzt früher ein. Zumindest in der Naturheilkunde sieht man das so. Die Übersäuerung des Zwischenzellraumes und schließlich der Zellen selbst gilt hier nämlich als eine der grundlegenden Ursachen von Krankheiten. Die Wiederherstellung eines harmonischen Säure-Basen-Haushalts ist also die Basis für jede weiterführende Hilfestellung bzw. Therapie.

## ANREGUNG ZUR ENTSÄUERUNG DES GESAMTEN ORGANISMUS

Sollte bei mehrmaliger Kontrolle des pH-Wertes (im Urin) mit dem Indikatorpapier (erhältlich in Apotheken oder Reformhäusern) der Wert immer unter 6,8 sein, oder wenn man merkt, dass die Stimmung immer schlecht ist (man ärgert sich schneller oder reagiert oft sehr ungehalten), dann ist es Zeit etwas zu unternehmen.

Man sollte zuerst alle Nahrungsmittel weglassen, die das JUNG BLEIBEN UND DAS ABNEHMEN ERSCHWEREN:

- Gebackenes / Frittiertes / Paniertes

- Fast Food / Jungfood / Designerfood
- Wurstwaren / Geselchtes / Innereien
- Raff. Zucker (Industriezucker) / Süßigkeiten / Soft Drinks
- fetter Kuhkäse
- Alkohol / Kaffee
- Essen Sie nichts, wofür geworben wird!
- Siehe auch Liste Säure-Basen-Balance

Möglichst viel Wasser (kein Mineralwasser mit Kohlensäure) trinken.

Algen sind sehr basisch und haben außerdem noch zusätzliche Vorteile (Eiweiß !!) Empfehlenswert sind gute Spirulina-Algen.

Abends öfters ein heißes Fußbad mit Steinsalz anwenden (pH-Wert des Wassers sollte 8 bis 8,5 sein – mit Indikatorpapier überprüfen)

Weiters wäre es sinnvoll das Frühstück durch ein selbst gemachtes Müsli mit viel Obst zu ersetzen. Viele Kräuter im Speiseplan mit einplanen und Kräutertees trinken.

Bei Unklarheiten Kontakt mit Arzt (Naturheilkunde), oder Heilpraktiker aufnehmen. Auch bei den Stammtischen kann man Erfahrungen einholen.

## GROBE RICHTLINIE SÄURE-BASEN-BALANCE

### BASISCH

Gemüse, Salate, Kräuter & Gewürze, Wald-baden

- fast alle Sorten von Gemüse u. Salaten
- auch Kartoffeln, Süßkartoffel (aber nur biologisch)
- Frische und getrocknete Kräuter, auch Wildkräuter
- fast alle Gewürze
- Algen, Weizengras
- Keimlinge und Pilze
- Spaziergänge im Wald

### Obst & Nüsse

- alle Sorten, auch ungeschwefeltes Trockenobst
- Nüsse, Kerne, Samen (z.B. Macadamia, Mandeln, Zedernnüsse, Pistazien, Paranüsse, Wallnüsse, Mohn, Sesamsamen, Hanfsamen, Kürbiskerne, Leinsamen)

### NEUTRAL

#### Öle

- alle kaltgepressten Öle, wie Olivenöl, Kürbiskernöl, Wallnussöl, Leinöl, Rapsöl uvm.



### GUTE SÄUREBILDNER

Getreide & Hülsenfrüchte

- Produkte aus Vollkorngetreide, Hartweizen, Vollkornreis, Vollkornbrot, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Lupinen, Sojabohnen, Quinoa, Amaranth

### SCHLECHTE SÄUREBILDNER

Tierische Produkte & Zucker – negative Emotionen

- Fleisch, Wurst, Fische, Käse, Milchprodukte, Eier, Tomatensoße, Ketchup (im behandelten Zustand, d.h. erhitzt, verändert usw.)
- Alkohol, Limonaden, Kaffee / Mocca, Weißmehlprodukte und gezuckerte Speisen und Getränke, Mineralwasser mit Kohlensäure, Eis, Bonbons, schmerzstillende und entzündungshemmende Tabletten, körperliche Überanstrengung, Stress, Ärger, Wut, Angst usw.

**Hinweis:** Es kommt in manchen Fällen stark auf die Qualität an.

Z.B. Tomatensoße oder Tomatenmark aus sonnengereiften Tomaten hat sehr viel Lycopin und ist daher basisch.



# NATÜRLICH KONSERVIEREN

## OMAS KÜCHENKÜNSTE NEU ENTDECKT (TEIL 1) FERMENTIEREN & EINLEGEN

von den Genusswichteln

Vorräte anlegen ist uralte und war früher oft zum Überleben notwendig. Heute schafft das Unabhängigkeit, man kann ein Überangebot im eigenen Garten für einen späteren Zeitpunkt nutzbar machen, Genusswünsche können jederzeit leicht erfüllt werden, bringt neue Geschmacksrichtungen auf den Teller und man ist gerüstet, wenn plötzlich ein Besuch kommt.

Es gibt natürlich verschiedene Konservierungsmethoden, wie Trocknen, Einfrieren, Einkochen, Fermentieren, Einlegen mit verschiedenen Konservierungsmitteln (Essig, Salz, Zucker, Öl, Alkohol usw.)

Vor 40 bzw. 50 Jahren war der Rum-Topf für Obst sehr aktuell.

Lebensmittel wie Gemüse, Obst & Co. selbst Fermentieren bzw. Einlegen, wie es unsere Großmütter vor nicht allzu langer Zeit getan haben, ist nicht nur gesund, sondern macht auch Spaß. Zwar geriet das Fermentieren, eine der ältesten Konservierungsmethoden überhaupt, in der Fastfood-Generation mehr und mehr in Vergessenheit. Doch seit einiger Zeit er-

lebt es in Europa eine Renaissance – und das zu Recht.

Fermentierte Nahrungsmittel sind gut verträglich, schmecken gut und supergesund, unter anderem, weil sie nicht erhitzt werden. Dadurch bleiben wertvolle Nähr- und Vitalstoffe erhalten, die für die Gesundheit unentbehrlich sind. Das Einzige, was man braucht, wenn man selbst fermentieren möchte, sind Know-how, Zeit und Geduld. Außerdem braucht man keine zugeführte Energie.

„Das große Gären“ ist ein Trend der aus Asien – speziell aus Korea und Japan – nach Europa gekommen ist. Dort wird die jahrtausendealte Tradition bis heute geschätzt. Miso etwa, die fermentierte Sojapaste, wird in jedem Japanrestaurant als Suppe oder in einer anderen Form serviert. Kimchi, ein Fitmacher aus fermentiertem Gemüse ist aus der koreanischen Küche nicht mehr wegzudenken.

### PLUSPUNKTE FÜR DIE GESUNDHEIT

Fermentierte Lebensmittel sind so gesund, weil sie jede Menge Probiotika, Enzyme, Antioxydantien,



sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Powerstoffe, die wir brauchen, um leistungsfähig zu bleiben. Durch den Gärungsprozess entstehen unter anderem wertvolle Milchsäurebakterien (haben nichts mit Kuhmilch zu tun), die auch für eine gesunde Darmflora und gut funktionierendes Immunsystem unentbehrlich sind. In Zeiten, in denen Darmerkrankungen kontinuierlich zunehmen und Darmkrebs zu einer Volkskrankheit geworden ist, spielen fermentierte Lebensmittel deshalb eine besondere Rolle.

Mir persönlich haben es die bioaktiven (sekundären Pflanzenstoffe) sehr angetan. Diese Stoffe bremsen den Alterungsprozess.

Dazu zählen die Carotinoide, Polyphenole, Phytoöstrogene, Sulfide, Glucosinolate, Phytosterine usw.

Die Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe bleiben beim Fermentieren fast zur Gänze erhalten.

### BASISREZEPT – FERMENTIERTES GEMÜSE

1) Das Gemüse klein schneiden bzw. klein raspeln. Letzteres gelingt am besten mit einem Gemüsehobel. Das Gemüse in ein passendes Gefäß schichten und mit Salzlake bedecken. Eine Basis-Lake enthält

30 bis 40 Gramm (entspricht ca. drei EL Meersalz bzw. naturbelassenes Salz (Steinsalz) auf einen Liter Leitungswasser.

Das Gemüse kann aber auch nach der Zerkleinerung schichtweise in ein verschließbares Glas gegeben werden. Nach jeder Schicht kommt ein Salz dazwischen. Dabei wird nach jeder Schicht gestampft. Wenn das Glas voll ist wird der Inhalt mit einer Keramikscheibe oder Holz abgedeckt und mit z.B. einem Stein beschwert, der mit dem Deckel des Glases beim Verschließen angedrückt wird. Wenn durch das Andrücken zu wenig Eigenflüssigkeit entstanden ist, wird mit Lake aufgefüllt bis 2 cm unter dem Glasrand. Das Gemüse muss vollständig mit Lake bedeckt sein, um Schimmelbildung zu vermeiden.

2) Nach dem Verschließen mit dem Deckel soll das Ganze bei 18 bis 22 Grad Celsius ein bis zwei Wochen (je nach Gemüseart) an einem dunklen Ort abgestellt werden. Sich bildende Bläschen zeigen, dass der Fermentationsprozess im Gange ist.

3) Nach der Gärzeit den Deckel öffnen – Kostprobe nehmen – wenn in Ordnung, dann wieder verschließen und an einem kühlen Platz (Keller) lagern.

Lagerzeit ca. sechs Monate.



# DIE FITNESS- UND ENERGIEKÜCHE

## BIOLOGISCH, NATÜRLICH, GESUND UND KÖSTLICH

von Sabine Pernecker

### » Karotten - Apfelsuppe

#### ZUTATEN:

- 1 kl. Zwiebel
- 180 g Karotten
- 50 g Stangensellerie
- 1 kl. Apfel
- Kleines Stück Ingwer
- 1 EL Haferflocken
- 1 EL Olivenöl zum Anrösten
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Handvoll Wildkräuter



#### ZUBEREITUNG:

- Alles in kleine Würfeln schneiden,
- in einem Topf anrösten mit Bärlauchsalz und Pfeffer würzen. Mit der Brühe ablöschen, 15 Min. köcheln lassen.
- Pürieren, die fein geschnittenen Wildkräuter dazu, und servieren (z.B. gemeiner Dost (Origan), Brennessel, Quendl)
- Wenn man möchte, kann die Suppe mit 3 EL Obers verfeinert werden.

Bildquelle: Shutterstock [Dionisvera]



### » Sommer - Gemüsepfanne (2 Personen)

#### ZUTATEN:

- 400 g Kartoffel
- 200 g Karotten
- 1 große Zwiebel
- 150 g Stangensellerie
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 gelben Spitzpaprika
- 1 roter Spitzpaprika
- 3 Stk Jungzwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 6 Stk getrocknete Tomaten
- Frisches Bohnenkraut, Majoran, Thymian, Dost, Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl



#### ZUBEREITUNG:

- Kartoffel und Karotten, Zwiebel, Knoblauch schälen, in große Würfel schneiden, das Backrohr auf 180 Grad erhitzen.
- Eine große Glasterine mit dem Öl einstreichen, das geschnittenen Gemüse rein legen und in das Backrohr geben.
- In der Zwischenzeit das restliche Gemüse ebenfalls in größere Stücke schneiden. Nach 20 Min. zu dem anderen Gemüse ins Rohr dazugeben...
- Würzen, Kräuter fein schneiden und ebenfalls beimengen.
- In ca. 35 Min. ist alles fertig.

Bildquelle: Shutterstock [sergiogud321]





## » Kokos-Hafercreme mit Waldbeerenragout

### ZUTATEN:

- ¼ Liter Hafermilch
- 25 g Haferflocken
- 25 g Kokosflocken
- 10 g Vanillezucker
- 1 Kaffeelöffel Honig



### ZUBEREITUNG:

- Alles gemeinsam in einen Kopf geben. Eine Stunde ziehen lassen.
- Dann erst ca. 5 Min. bei schwacher Hitze
- langsam aufkochen lassen.
- 150 g Waldbeeren nach Wahl oder gemischt. In einem Topf mit 5 g Vanille Zucker und einem kleinen Löffel Honig einkochen lassen.
- Schichtweise in ein Glas füllen.
- Garnieren und servieren.



Bildquelle: Shutterstock [sama\_ja]



KRÄUTER & GEWÜRZE

# HEILPFLANZE KNOBLAUCH

LILIENGEWÄCHS - ALLIUM SATIVUM

Zur Allium- Familie gehören neben dem bekannten Knoblauch noch:

- *Der Bergknoblauch – der Allermannsharnisch oder Siegwurz*
- *Zwiebel*
- *Lauch oder Porree*
- *Schnittlauch*
- *Bärlauch*

Der Knoblauch wird bereits seit mehr als 5000 Jahren verwendet. Die alten Ägypter und die alten Chinesen wussten es schon vor Jahrtausenden: Knoblauch und Zwiebeln desinfizieren und schützen vor Krankheitserregern! Ob beim Bau der Pyramiden oder der großen Mauer, immer zählten die Zwiebelgewächse mit ihren Senfölen (Isothiozyanaten) und anderen Schwefelverbindungen zur täglichen Kost der Arbeiter. Senföle vieler Art können wirksam das Wachstum von Pilzen, Viren und Bakterien bekämpfen, das Allicin aus Knoblauch sogar noch in einer Verdünnung von ca. 1 : 100.000

Knoblauch ist die beste Medizin bzw. beste Antiagingmittel – so steht es zumindest in der Fachliteratur. Menschen die regelmäßig Knoblauch essen, bekommen seltener Herz-Kreislauf-Krankheiten und Infarkte, das ist bewiesen. Ihr Cholesterinspiegel und ihr Blutdruck machen meist keine Probleme. Sie erreichen oft ein hohes Alter bei guter Gesundheit und bekommen auch seltener Krebs. Das ätherische Knoblauchöl mit dem Wirkstoff Alliin ist ein Ausputzer in den Arterien, verhindert Verklumpung im Blut (Thrombozytenaggregation) und dringt in die feinsten Haargefäße ein. Deshalb duftet der fleißige Knoblauchesser so intensiv. Optimale Wirkung hat der Knoblauch nach Expertenmeinung als Herz- und Gefäßmedizin, aber erst in einer Dosis von mehr als 4 g.

**Ganz wichtig:** Knoblauch hält die Blutgefäße elastisch.

Die im Knoblauch enthaltenen Glucosinolate sind Senfölglykoside, wie sie unter anderem auch im Kohlgemüse, Brunnenkresse oder Rucolasalat vorkommen, die ebenfalls eine krebshemmende Wirkung haben. Weitere Inhaltsstoffe, die die geballte Kraft aus der Knolle ausmachen sind Vitamine. Besonders hervorzuheben sind die Vitamine A, B, C, und E. Dazu kommen viele Mineralien und Spurenelemente wie das Selen, Jod, Kalium, Eisen, Kalzium, Phosphor Zink und Magnesium. Letzteres spielt für die Herzgesundheit eine große Rolle. Magnesium verbessert die Sauerstoffversorgung und entspannt die Herzmuskulatur.

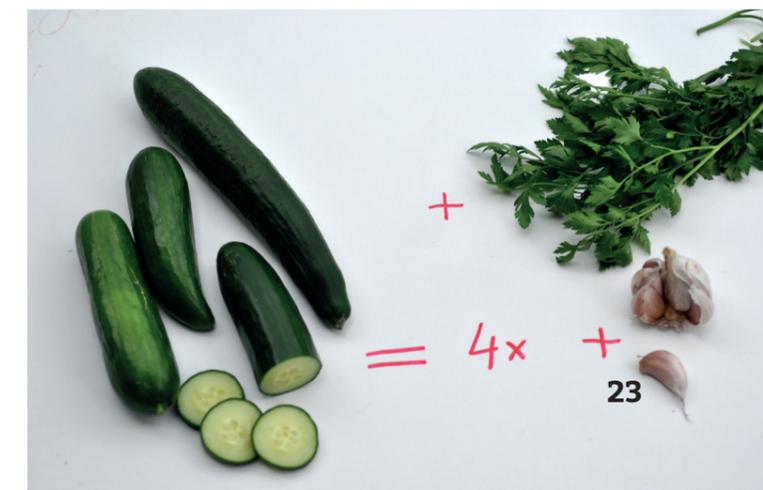
Es gibt viele überlieferte Rezepte, die teilweise die Wirkungen des Knoblauch noch verstärken: Z.B. Knoblauch auspressen und mit dünnflüssigen Honig vermischen, oder die Knoblauch- Zitronen-Kur

Ein ganz wichtiger Beitrag kommt von den Herausgebern der Bücher „Eine Prise Gesundheit, eine Prise Weisheit usw.“ aus Slowenien:

Wenn man eine Bio-Gurke fein raffelt und mit Petersilie vermischt wird der ORAC-Wert verdoppelt. Gibt man noch einen Knoblauch dazu, dann vervierfacht sich der ORAC-Wert

Ein wunderbares Antiaging-Mittel.

Näheres bei Stammtischen!



# DER LEBENSFLUSS IN FARBE – MITTEN IN DEN FARBEN LEBEN

von Ingrid Böckl - [www.behaglicheswohnen.at](http://www.behaglicheswohnen.at)

Farben sind ein wesentlicher Bestandteil unseres täglichen Lebens. Für die meisten Menschen sind Farben etwas Selbstverständliches, deshalb werden sie überwiegend von unserem Unterbewusstsein wahrgenommen. Welche bedeutende Rolle die Farben jedoch in unserem Leben spielen, merken wir erst dann, wenn sie einmal nicht mehr da sind. So zum Beispiel an verregneten und nebeligen Tagen, an denen uns die Welt als trübe Masse aus Grautönen erscheint.

Wissenschaftlich gesehen entsprechen Farben einem Phänomen der Natur. Sie sind nichts Greifbares, sondern sind Reaktionen bzw. Produktionen unseres Gehirns, die aufgrund spezieller energetischer Wellenlängen und Schwingungsfrequenzen zustande kommen. Jede Farbe kann nur im Zusammenwirken mit dem Licht, das zuvor die Sonne verlassen hat, von unserem Gehirn registriert werden. Eine bestimmte Schwingungsfrequenz erreicht unsere Netzhaut und diese überträgt den Schwingungsreiz an die Epiphyse (Lichtdrüse) im Gehirn. Über ihre spezifischen Schwingungsfrequenzen üben die Farben einen großen Einfluss auf uns aus und zwar unabhängig davon, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.

Im Frühjahr kann man an einem Baum bis zu 40 verschiedene Grüntöne erkennen und Grün entspricht der Energieschwingung unseres Planeten. Grün ist die einzige Mischfarbe, die keine Zwiespältigkeit aufweist. Grün trägt ausschließlich die positiven Aspekte seiner beiden Farbnachbarn und hat eine außerordentliche harmonische Energieschwingung auf den Menschen. Die Farbe ruht in sich selbst und zieht uns auf keine Seite.

**FARBEN BEEINFLUSSEN UNSERE GESUNDHEIT, UNSER AUSSEHEN, UNSEREN ENER-**

## GIEHAUSHALT UND UNSERE STIMMUNG UND GEFÜHLE.

Das Sonnenlicht wird über unsere Augen (die zwei nach außen gerichteten Augen und das „Dritte“ Auge, welches in Verbindung zur Hypophyse steht) aufgenommen und in Strahlenbereiche aufgeteilt. Je mehr Sonnenlicht wir über unsere Augen aufnehmen, desto stärker funktioniert unser Immunsystem und umso strahlender erscheint unser elektromagnetisches Feld (Aura). Von Medizinern und Physikern ist wissenschaftlich anerkannt, dass die Aufnahmefähigkeit von Licht die innere Strahlkraft des Menschen erhöht, denn Farben wirken über das vegetative Nervensystem.

Schau durch eine nur halben Millimeter geöffnete Faust in die Sonne, sodass nur ein ganz kleiner Strahl das Auge erreicht. Wenige Minuten genügen, um Kraft für die Stunden zu bekommen.

## DIE PSYCHOLOGISCHE WIRKUNG

Viele existenzielle Naturerfahrungen sind seit Beginn der menschlichen Existenz mit Farberleben verbunden und tief in der Psyche des Menschen verankert. So wird beispielsweise die Empfindung von Hitze, Glut, Feuer und damit auch von Gefahr mit der Farbe Rot verbunden. Sowie Kühle, Frische, die Weite des Himmels und die Meere mit der Farbe Blau. Der Mensch hat diese Assoziationen im Laufe der Zeit erweitert und der Farbe Rot z.B. eine generelle Warmfunktion verliehen. Jeder Mensch erfährt und erlernt im Laufe seines Lebens – oft unbewusst – die in seinem Kulturkreis geltenden Farbcodes und Farbsymboliken und leitet daraus in vielen Situationen Assoziationen ab. In unserem Kulturkreis wird beispielsweise Trauer durch die Farbe Schwarz ausgedrückt. Reinheit und Tugend hingegen durch die Farbe Weiß.

Versuche haben gezeigt, dass das menschliche Temperaturempfinden durch Farbassoziationen stark

beeinflusst wird und Räume in denen kalte Farben vorherrschen, sich um zwei bis vier Grad Kälter anfühlen als Räume mit warmen Farbtönen. Dieser Effekt kann genutzt werden, um nordorientierte Räume durch warme Farbgestaltung wärmer wirken zu lassen. Umgekehrt können südorientierte Räume durch kühlere Farbtöne angenehmer temperiert erscheinen.

## FARBEN IM WOHN- UND ARBEITSBEREICH

Farbempfehlungen für Wohn- und Arbeitsräume zu geben bedeutet nicht, dass die Idealfarben eines Farbtyps auf den gesamten Lebensbereich übertragen werden können. Jeder Farbtyp braucht möglicherweise ein seinem Umfeld auch jenen Farben, die in seiner persönlichen Farbpalette fehlen. Vielleicht benötigt der Mensch gerade die Farben, die er am meisten ablehnt.

Jeder Wunsch strebt nach Harmonie und Ausgleich und sollte daher von allen Farben umgeben sein. Um die richtige Entscheidung bei der Farbwahl für Wohn- und Arbeitsbereich treffen zu können muss man sich darüber klar werden, was mit den Farben erreicht werden soll. Die Bedürfnisse des Menschen und die Nutzung des Raumes sollten mit gezielten Fragen erkannt und auf die Person abgestimmt werden. Wenn ein Raum anregend, düster, freundlich, heiter oder feierlich wirkt, überträgt sich diese Wirkung auch auf den Menschen, der sich darin aufhält. Im Vorfeld stellt sich die Frage, was soll im Raum erreicht werden und was ist seine Nutzung:

- *Eine bestimmte Atmosphäre schaffen?*
- *Von den Farben beruhigt werden?*
- *Sich von ihrer Umgebung anregen lassen?*
- *Kreativ tätig sein?*
- *Den Raum größer oder kleiner wirken lassen?*

Dafür stehen mehrere Möglichkeiten zur Verfügung, Farben gezielt einzusetzen:

- *Farbton, Farbsättigung, Farbhelligkeit*
- *Komplementär-Kontrast*
- *Farbakzente, Farbverlauf*

Empfehlenswert ist jene Farbe im Lebensbereich erscheinen zu lassen, die in der Palette der Idealfarben fehlen. Denn gerade diese Farben werden für den Organismus und die Psyche gebraucht. Mit der „Holistischen Farbenlehre“ lassen sich die Persönlichen Farben ermitteln und geben Auskunft über das Verhaltensmuster, das uns Menschen unbewusst bei den unterschiedlichen Lebensaufgaben begleitet.

Die Vielschichtigkeit von Farbwirkungen lässt bei älteren Menschen jedoch keine Pauschalaussage zu, wie „Rot regt an“, „Blau beruhigt“, es kommt dabei immer auf die persönliche Verfassung so wie Alter, Geschlecht und Vitalität an. Farbwirkungen bleiben den meisten Menschen bis ins hohe Alter und meist auch noch bei Sinneseinschränkungen und Demenz lange erhalten. Ich wünsche viel Freude beim Experimentieren mit Licht und Farbe, denn

**LEBEN IST LICHT – LICHT IST FARBE – FARBE IST LEBEN**



# 5G - DIE NEUE MOBILFUNK-GENERATION

TECHNISCHE SPIELEREIEN UND ANDERER BLÖDSINN?

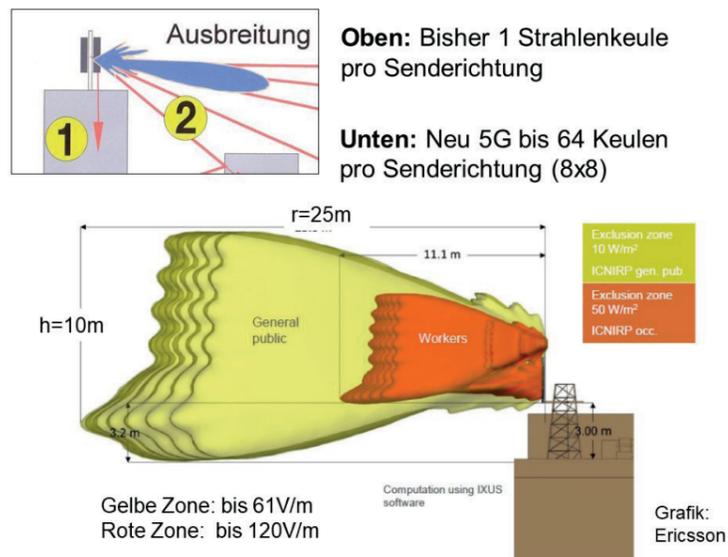
von Gottfried Huemer

Was bedeutet 5G? - Dies ist lediglich die 5. Generation von Mobilfunk. Wo liegt der große Unterschied zu 1G, 2G, 3G, u. 4G? - Bei 5G werden sehr hohe Frequenzen von 3,4 GHz bis ca. (in Zukunft geplant) etwa 100 GHz eingesetzt.

Grundsätzlich gilt: Je höher die Frequenz, desto höher die Datenrate. Damit sinkt jedoch die Reichweite und die Durchdringung - Millimeterwellen. Das Ziel von 5G ist die gesamte Vernetzung und Überwachung mit Allem. Internet der Dinge, Autonomes Fahren, Smart Home, Smart ... dadurch ist es erforderlich, die Zahl der Sendeanlagen in etwa um das 100 -fache zu erhöhen.

Dazu kommen sehr strahlungsintensive Antennen und Techniken (Beamforming, vermehrte Polarisation, Pulsung) zum Einsatz. - Siehe Zeichnung. Es stellt sich damit auch die Frage:

## BRAUCHEN WIR DAS? WOLLEN WIR DAS?



## MACHT ES SINN?

Es sollte hier jedoch nicht auf die Technik genauer eingegangen werden, sondern im Sinne von „Faszination Natur“ eher die gesundheitlichen Belange angesprochen werden. Viele Studien und wissenschaftliche Arbeiten belegen sehr gut, das Schädigungspotenzial von elektromagnetischen Feldern (EMF). Kurz zusammengefasst wirken EMF hauptsächlich über das Immunsystem, zentrale Nervensystem und auf Zellebene. Die Auswirkungen reichen von Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Unkonzentriertheit, Müdigkeit, Kurzsichtigkeit bei Kindern, Grauer Star, Tinnitus, ... bis hin zu Krebs, Tumoren.

Die WHO hat 2001 EMF und 2011 insbesondere Mikrowellen (Handystrahlung) als möglicherweise krebserregend (Verzeichnis 2B) eingestuft. Die Ärztekammer warnt. Die Versicherungen lehnen eine Deckung ab - Risiko zu hoch. Die wichtigsten Studien finden sie auf der Seite: <https://www.emfdata.org/de> Wie kann man sich vor dieser flächendeckenden Strahlung schützen? Vermeiden sie, was vermeidbar ist! Aus baubiologischer Sicht gilt die 3A-Regel. Abschalten, Abstand halten, Abschirmen. Zusätzlich erscheint es sinnvoll, sich und das gesamte körperliche, geistige System durch naturheilkundliche Methoden zu stärken.

Weitere Informationen finden sie dazu unter: [www.diagnose-funk.org](http://www.diagnose-funk.org)

Bei Fragen zu EMF können sie mich (Gottfried Huemer [huemer.gottfried@aon.at](mailto:huemer.gottfried@aon.at)) gerne kontaktieren.

# 4G / 5G, WLAN, RÖNTGENSTRAHLEN, RADIOAKTIVITÄT

von DI Herbert Holzer

Neben meiner üblichen Tätigkeit in einem Großbetrieb, war ich auch viele Jahre Strahlenschutzbeauftragter. Bei uns im Betrieb wurde mit Kobalt 60 zerstörungsfreie Werkstoffprüfung durchgeführt und auch die Füllstandsüberwachung beim Kupolofen erfolgte mit Kobalt 60. Für die Dichtemessung von Asphaltdecken wurden Messgeräte mit Caesium 137 verwendet. Außerdem hat das Werk eine Röntgenanlage für ärztliche Untersuchungen gehabt.

Ich war für die Sicherheit und regelmäßige Überprüfung zuständig. Bei Unfällen mit diesen Anlagen war ich der erste Ansprechpartner bei den Behörden (Arbeitsinspektor, Unfallversicherungsanstalt AUVA, Gendarmerie und sonstige Sachverständige der BH und Landesregierung).

Ich musste die Messungen vor Ort durchführen, die dann die Grundlagen für die Behörden waren.

Damit auch eine gewisse Sicherheit für mich gegeben war, wurde ich ständig mit Film dosimeter überwacht und jährlich ärztlich untersucht, das heißt auch, dass ich natürlich eine entsprechende Ausbildung hatte.

Eine Grundregel beim Strahlenschutz war Abstand halte, Abschirmung / Absperrung und der Zeitfaktor, d.h. die Strahleneinwirkung sollte möglichst kurz sein.

Inzwischen sind ca. 40 Jahre vergangen. Jetzt haben wir die Strahlung überall, zwar nicht mit dieser Intensität wie früher im Betrieb, aber doch für die Gesundheit nicht ganz ungefährlich, da wir die Strahlung fast

ständig haben. Es gibt auch immer mehr strahlensensible Menschen.

## WAS TUN? (in vereinfachter kurzer Form)

- *Abstand halten und Abschirmen – Ich muss nicht ständig mein Smartphone am Körper tragen oder in der Hand halten (wie ich das in letzter Zeit, speziell bei der Jugend sehe)*
- *Ich muss dem Körper eine regelmäßige Auszeit (Erholungszeit) von allen strahlenden Geräten gönnen*
- *Möglichst Häuser / Wohnungen nutzen, die eine massive Bausubstanz haben wie z. B. Ziegel. Bei fast allen Bauten die viel Isolierung besitzen, geht die Strahlung voll durch (Ausnahmen gibt es natürlich). Auch Massivholzhäuser von Dr. Erwin Thoma schirmen sehr gut ab.*
- *Ein ganz wesentlicher Punkt ist die innere Widerstandskraft des Menschen. Die hängt sehr stark vom Lebensstil ab. Naturbelassene Lebensmittel mit vielen bioaktiven Substanzen und einem hohen Antioxidantienwert sind sehr wichtig. Genauso wichtig sind die Aminosäuren, d.h. die 8 essentiellen AS müssen in guter Qualität ständig zugeführt werden. Ferner fördert genügend Bewegung die Entgiftung und Ausscheidung.*

- *Bequemlichkeit hat seinen Preis. Ob das „Smarte Haus“ unbedingt und rund um die Uhr notwendig ist, bezweifle ich. Ob nicht der Trend zum Minimalismus gesünder ist.*

Weitere Hinweise bei Stammtischen, Vorträgen und Seminaren.



## AKTUELLES

Gelesen und gehört

### GRÜN TECH CLUSTER NEWS

#### ZÜGIG UNTERWEGS MIT WASSERSTOFF

Weltpremiere. Seit September rollen im deutschen Nahverkehr weltweit die ersten Wasserstoffzüge über die Schienen. Auf dem Dach befindet sich ein Wasserstofftank und eine Brennstoffzelle, in der Wasserstoff und Sauerstoff in elektrische Energie für den Elektromotor umgewandelt werden. Überschüssige Energie wird in einer Batterie im Boden der Garnituren zwischengespeichert. Die geräuscharmen Züge erreichen eine Spitzengeschwindigkeit von bis zu 140 km/h und können mit einer Tankfüllung rund 1000 km zurücklegen. Langfristig sollen sie alle Dieselszüge im deutschen Nahverkehr ersetzen. [www.alstrom.com](http://www.alstrom.com)

#### RECYCLINGLÖSUNGEN IM ONE-STOP-SHOP

„Don't waste // Invest“ ist eine Kampagne, in der sich globale Technologieführer unter Führung des Green Tech Clusters erstmals zusammengeschlossen haben. Sie optimieren die Durchgängigkeit der abfallwirtschaftlichen Wertschöpfungskette und bieten gemeinsam abfallwirtschaftliche Gesamtlösungen an. Von der Sammlung, Aufbereitung, Verwertung bis hin zur vorgelagerten industriellen Forschung und Zusammenarbeit mit der öffentlichen Hand und dem Gesetzgeber. Gemeinsam werden perfekte One-Stop-Shop-Recyclinglösungen für den kommunalen Bedarf im Bereich der Abfallwirtschaft geboten. Der Green Tech Cluster fungiert als Koordinator der Kampagne und sorgt als erste Anlaufstelle für einen reibungslosen und zuverlässigen Service. [www.dontwasteinvest.com](http://www.dontwasteinvest.com)

#### EU ZU GAST IM GREEN TECH VALLEY

EU-Umweltminister besuchen größte Sortieranlage Österreichs, der EU-Kommissar zeigt sich von innovativen steirischen Start-ups begeistert.

Hoher Ministerbesuch erhielt die Steiermark anlässlich des informellen Treffens der Umwelt- und Verkehrsminister Ende Oktober 2018 in Graz. Die EU-Delegation besuchte auch die Firma Saubermacher und zeigte sich vor allem interessiert an der größten Kunststoffsortieranlage Österreichs, die erst kürzlich in Betrieb genommen wurde.

Die aus dem Hause REDWAVE stammende Maschine trennt pro Jahr sortenrein rund 32.000 Tonnen Verpackungsabfälle aus Haushalten und Gewerbebetrieben. Das technische Highlight ist dabei ein eigens entwickelter „Bottle-Flattener“, der durch das Flachdrücken von PET-Flaschen für

ein höheres Sortierergebnis sorgt. Mit der Hilfe von Folienabtrenner, Nahinfrarotsortiermaschine und Nicht-Eisenabscheider werden neben 14 verschiedenen Kunststofffraktionen auch Aluminiumdosen und Getränkeverbundkartons zuverlässig aussortiert. Das ist wesentlich zur Herstellung neuer Produkte und ein wichtiger Beitrag zur Zielerreichung des EU-Kreislaufwirtschaftspaktes.

„Mit der Bewusstseinsbildung zur richtigen Mülltrennung, der Reduktion von CO2 durch smarte Logistik, innovative Geschäftsmodelle, laufend steigende Verwertungsquoten und neue Aufbereitungsanlagen sind wir hier auf einem guten Weg“, informierte Ralf Mittermayr, Sprecher des Vorstandes der Saubermacher AG. Damit lassen sich Abfallstoffe so aufbereiten, dass sie dem Kreislauf zugeführt werden können.

(Alle Beiträge aus dem GREEN TECH MAGAZINE – Dezember 2018)

FASZINATIONNATUR

## AKTUELLES

Gelesen und gehört

### STATISTIK AUSTRIA UNTERSUCHTE DIE TODESURSACHEN 2018 Zwei Drittel starben an Krebs oder Kreislauferkrankungen

Die Statistik Austria veröffentlichte gestern die neueste Studie rund um Todesursachen in Österreich. So starben 2018 insgesamt 83.975 Personen. Die häufigsten Todesursachen waren Erkrankungen des Kreislaufsystems (38,9 Prozent und Krebs /24,5 %), auf sie entfielen zwei Drittel der Sterbefälle.

Unter den 2018 Verstorbenen waren 40.851 Männer und 43.124 Frauen. Mehr als die Hälfte der Todesfälle (46.563 Verstorbenen bzw. 55,4 Prozent) ereigneten sich nach erreichtem 80. Lebensjahr. In dieser Altersgruppe lag jedem zweiten Todesfall eine Krankheit des Kreislaufsystems zugrunde. Rund jeder Siebente in dieser Altersgruppe (14,8 %) verstarb an Krebs.

Zwischen dem 40. und dem 80. Lebensjahr ereigneten sich rund 43 % aller Todesfälle. In dieser Altersgruppe waren Krebserkrankungen die häufigste Todesursache. Vier von zehn Sterbefällen

wurden durch ein Karzinom verursacht. Ein Viertel der Sterbefälle im mittleren Erwachsenenalter war 2018 durch Herz-Kreislauf-Krankheiten bedingt. 7 % durch Krankheiten der Atmungsorgane.

Bei Jugendlichen und Erwachsenen 10 und 40 Jahren (zusammen 1,5 % aller Sterbefälle) waren Krebs, Suizide und Unfälle die häufigsten Todesursachen.

Trauriges Detail aus der steirischen Statistik: Unter den 12.593 Verstorbenen waren 217 Selbstmörder.

Michael Jakl – Kronen-Zeitung vom 27. Juni 2019

#### 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 [herbert@holzer.at](mailto:herbert@holzer.at).

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,-). Wir freuen uns auf Sie.

Unsere Bankverbindung für einen freiwilligen Druckkostenbeitrag:

Verein Naturheiler – IBAN: AT15329060000011288 Raiffeisenbank Ybbstal

Beitrittsformular finden Sie auf unserer Homepage [www.naturheilung.at](http://www.naturheilung.at)

## BUCH-EMPFEHLUNG

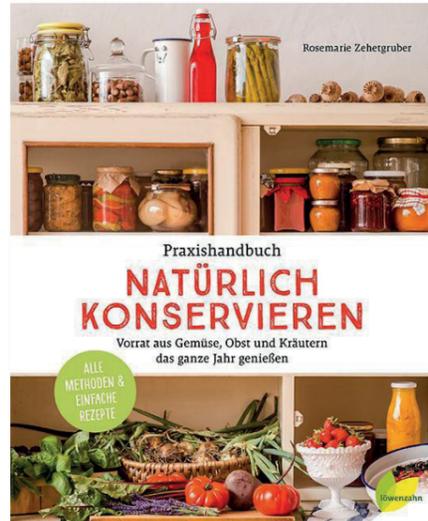


### Speisekammer aus der Natur

von M. Machatschek + E. Mauthner

Das Autoren-Duo präsentiert altbewährtes Wissen und selbst erprobte Möglichkeiten, wie man auf Wiesen oder Weiden sammelbare Kräuter, Wildgemüse und Wildobst mit einfachen Mitteln wie Essig, Salz, Süßstoffen oder Alkohol verarbeitet und haltbar macht. Die einzigartigen Beispiele eingelegter Blätter, Blüten oder Wurzeln und die Anleitungen zur Zubereitung von Sirup, Säften und Soßen und verschiedener Hauptgerichte und Beilagen stellen ein Novum für Kräuter- und Kochkundige dar.

Das Wissen um die Nutzung sammelbarer Pflanzen ist so alt wie die Menschheit selbst. Dieses Buch ist ein wichtiger Schritt, bedrohtes kulinarisches Erbe vor dem Verschwinden zu bewahren.



### NATÜRLICH KONSERVIEREN

von Rosemarie Zehetgruber

Mit den richtigen Methoden lassen sich Obst, Gemüse, Kräuter, Nüsse und Blüten schonend haltbar machen und in köstliche Küchenschätze verwandeln! Ausführlich und leicht verständlich beschreibt Rosemarie Zehetgruber alle Grundlagen des natürlichen Konservierens und erklärt, wie Einkochen, Einlegen, Einfrieren, Trocknen, Entsaften und Fermentieren zu Hause sicher gelingen.

In 200 bewährten Rezepten bekommen Sie jede Menge Anregungen für Ihren selber gemachten Vorrat. Damit können Sie in kurzer Zeit frisches und gesundes Essen zaubern, haben stets etwas Schmackhaftes für die Jause zur Hand und sind vorbereitet, wenn spontan Gäste kommen.

- *Kreativ: Geschmack und Inhaltsstoffe selbst bestimmt*
- *Umfassend: alle Methoden und Basisrezepte für die natürliche Vorratshaltung*

## TERMINE - 2. HALBJAHR 2019

### NETZWERK NATURENERGIE

#### STAMMTISCHE VEREIN NATURHEILER

- » **Waidhofen/Y – Gasthof am Grasberg** – Treffpunkt um jeweils 17 Uhr EuroSpar-Parkplatz – Beginn am Grasberg um 17:15 Uhr  
Fr. 6. Sept.: Sind Kräuter, Gewürze, Sprossen und Pflanzen die bessere Medizin mit Herbert Holzer  
Fr. 4. Oktober: offener Stammtisch für Wünsche, Ideen, Anregungen ohne Vortragend  
Fr. 8. November: „Die Natur kann es“ – Vortrag über Dr. Neuburger Naturpflanzenextrakte mit Dr. Neuburger Referentin Renate Hofmarcher
- » **Bad Ischl/Pfandl** – *Gasthof Pension Rega, 5351 Aigen-Voglhuh, Wirling* um 19 Uhr, Donnerstag, 12. September, 3. Oktober, 7. November

#### » 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

- » **11./12./13. Oktober 17. Kongress „Geistiges Heilen“ in Rotenburg an der Fulda**
- » **Stammtischwanderung im südlichen Waldviertel am 12. Oktober**  
**Stillensteinklamm:** ca. 3 km von Grein entfernt  
Treffpunkt: 9.30 Uhr beim Parkplatz Stillensteinklamm (3km von Grein Donau-flussabwärts neben der Hauptstrasse)  
Gehzeit ca. 2 Stunden, Mittagessen um ca. 13 Uhr im Gasthaus zur Traube, Greinburgstr. 6, 4360 Grein  
Ausrüstung: festes Schuhwerk, gute Laune und schönes Wetter (keine Garantie) wird bestellt.
- » **26. Oktober oder Sa. 9. November Tagesseminar „Selbstoptimierung“**  
Wie kann man den Körper wieder in Harmonie bringen, die Schlafqualität steigern, die innere Widerstandskraft stärken mit Herbert Holzer  
Beginn 9.30 Uhr Stift Admont, Stiftskeller

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.

# WER IMMER GUT SCHLÄFT IST SPÄTER TOT

Die Zeitschrift „Der Spiegel“ vom 29. Juni 2019 behandelt unter der Überschrift „Gute Nacht“ die verschiedenen Selbstoptimierungsmöglichkeiten für einen besseren / erholsameren Schlaf.

So stehts im Spiegel: „Nach Ernährung und Fitness wird jetzt der Schlaf zur Obsession. Verlegerin Arianna Huffington diagnostizierte schon 2016 eine **Schlafkrise**. Seitdem verbreitet sie die simple Botschaft: Wer länger ruht, ist später tot. Die **New York Times** erklärte Schlaf zum **neuen Statussymbol**. Bis 2023 könnte der weltweite Umsatz mit Schlafhilfsmitteln auf hundert Milliarden Dollar anwachsen, heißt es in einer Prognose der Marktforschungsgesellschaft P&S Intelligence.

Wie sich aber nach dem Studium dieses Artikels herauskristallisiert hat, wird nach wie vor nach Methoden gesucht, die auch viel Geld einbringen sollen, aber die Wunderpille bzw. das Wundergetränk zum tiefen Durchschlafen (idealen Schlaf – Deep Sleep) gibt es nicht. Ohne das man mit sich selbst ins Reine kommt bzw. ohne das man sich mit seinem Körper mehr beschäftigt, geht gar nichts. Es gibt natürlich auch sehr bekannte Hinweise, wie den täglichen Rhythmus beachten, die Benützung aller blaulichtabstrahlenden Einrichtungen (Fernseher, Smartphone, Tablet, Neonlampen usw. auf ein Mindestmaß zu reduzieren usw.

Unser Verein befasst sich schon seit langer Zeit mit der Hilfestellung bei chronischen Disharmonien und wie man durch Selbstoptimierung seine Lebensqualität verbessern kann.

Unsere Schwerpunkte bei den nächsten Stammtischen, Stammtischwanderungen, Vorträgen und Seminaren sind nochmals zusammengefasst:

- *Was kann bei einem Mangel von Innerer Balance, bei Schlafproblemen, bei Körpertemperaturen, die unter 36 Grad Celsius (bei den Füßen und Händen unter 33 Grad Celsius) sind, bei nicht intakter Polarität, bei geschwächter HRV, bei mangelnder Resilienz, tun, um wieder in Balance zu kommen.*
- *Sind Gewürze, Kräuter, Sprossen, Pflanzen u.a. die bessere Medizin? Welche Ernährung ist die Richtige (Typbezogen)?*
- *Wie kann man die Energieflüsse im Körper (Gelenke) bzw. im Muskel-Faszien-System durch bewusste Bewegung (Atmung & Bewegung gehören zusammen) stärken. Dazu zählen auch die Wanderungen in der Natur (Grüne Oasen als Medizin).*
- *Siehe auch letzte Stammtischwanderung am Gosausee und Gosaukamm (Gablonzerhütte usw.)*

