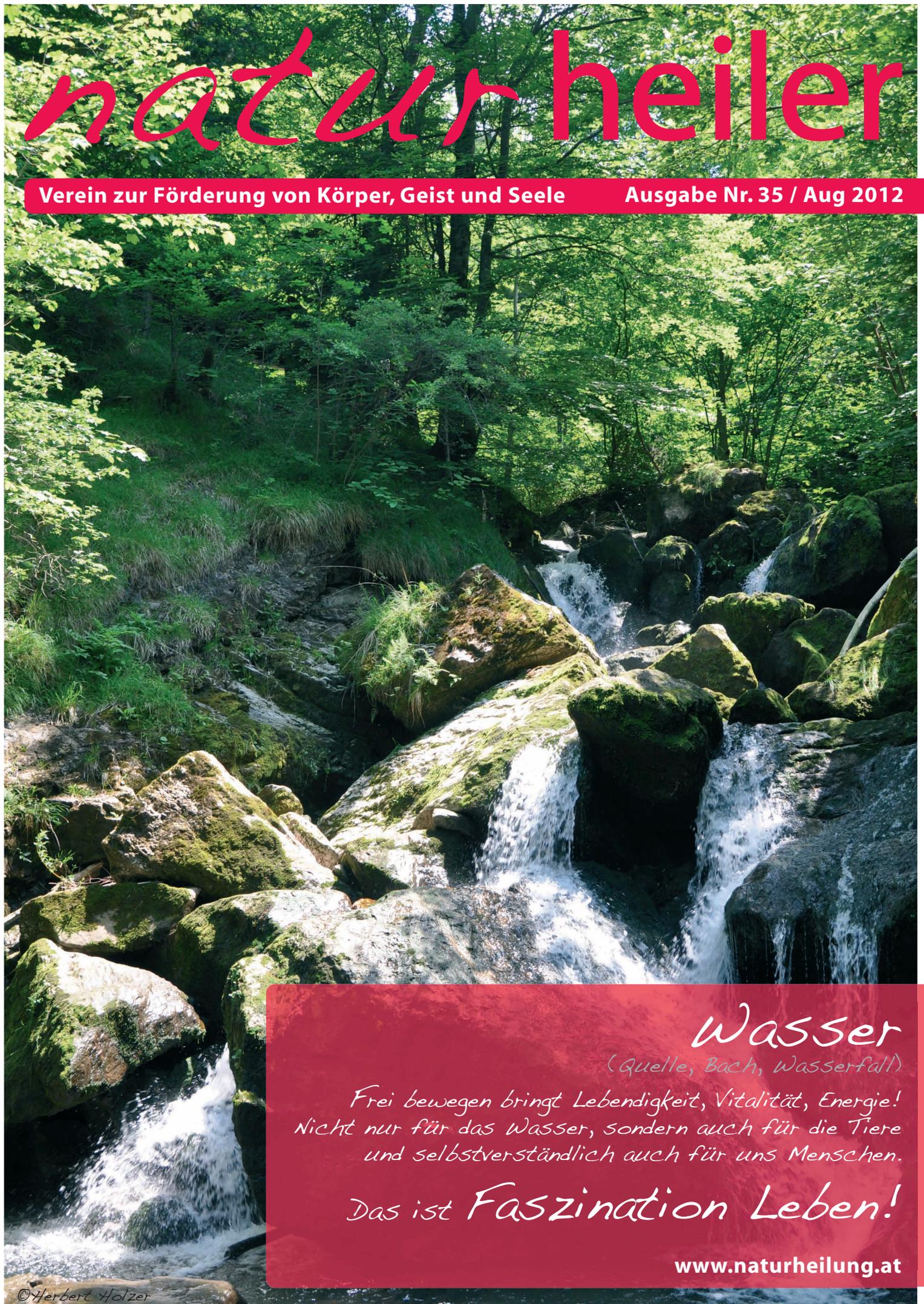


natur heiler

Verein zur Förderung von Körper, Geist und Seele

Ausgabe Nr. 35 / Aug 2012



Wasser

(Quelle, Bach, Wasserfall)

*Frei bewegen bringt Lebendigkeit, Vitalität, Energie!
Nicht nur für das Wasser, sondern auch für die Tiere
und selbstverständlich auch für uns Menschen.*

Das ist Faszination Leben!

www.naturheilung.at

WILLKOMMEN ihr Lieben!

Ich habe mich richtig gefreut, dass sich so viele Mitglieder bzw. auch interessierte Menschen so positiv über die letzte Ausgabe per Mail, Telefon oder aber auch im persönlichen Gespräch geäußert haben. Diese Freude gebe ich gerne an Michi und Stefan weiter an, die vorwiegend mit der Gestaltung der Zeitung zu tun hatten. Danke!

Nun zum Inhalt dieser Ausgabe:

Ständiges Lernen und Forschen ist angesagt!

Wie funktioniert der Mensch, wie wird er gesteuert bzw. wer steuert ihn? Es ist wie beim Computer. Es gibt eine Hardware und eine Software.

Die angeblich älteste Naturheilkunde stammt aus Asien bzw. Indien und heißt Ayurveda. Der Begriff „Ayurveda“ setzt sich zusammen aus „ayu“ = Leben und „veda“ = Wissen. Er bezeichnet also das „Wissen vom Leben“. Während vieler Jahrhunderte wurden von Ärzten und Heilkundigen die Erfahrungen über Gesundheit und Krankheit, über Vorsorge und Heilung und über die richtige Ernährungsweise gesammelt, wobei eine ganzheitliche Betrachtungsweise vorherrschte und vorherrscht. Was geschieht z.B. in der Natur bei Sonne, Wind und Regen? Wie reagiert die belebte Natur auf Tages- und Jahreszeiten, Hitze und Kälte, Trockenheit und Feuchtigkeit? Die Gelehrten des alten Indiens betrachteten das Wirken der Naturkräfte und beobachteten deren Einfluss auf die Menschen. Sie erkannten die Zusammenhänge zwischen Natur und Mensch und fanden heraus, dass die Elemente im Menschen genauso zum tragen kommen, wie überall sonst in der Natur. Sie fanden ebenfalls heraus, dass das Handeln und Tun der Menschen aber auch sehr stark vom Charakter bzw. von der Psyche abhängt. Und diese Psyche hängt von der körperlichen und mentalen Konstitution ab. Diese körperliche Konstitution (Körperbau und -größe, Kopfform, Haarfarbe, Stoffwechselorgane usw.) ist unveränderlich, dh. entspricht der

Hardware. Die Steuerung (feinstoffliche Energien bzw. Informationen) ist die Software.

Bei uns im europäischen Raum war vermutlich dieses ganzheitliche Denken vor sehr langer Zeit auch vorhanden, wurde aber verschüttet, vermutlich nicht geduldet und in der heutigen Zeit auch immer mehr verdrängt.

Die positive Nachricht:

Die europäische Heilkunde wird wieder aktiviert. Anfang 2003 wurde die Idee geboren, die einheimische Traditionelle Heilkunde zum Thema eines Projektes zu machen. Das Grundkonzept entstand in einem berufsbegleitenden Lehrgang der Universität Graz: „Qualitätsmanagement in der Gesundheitsförderung“. Ein wichtiger Denkanstoß kommt von der WHO, die die Erhaltung des traditionellen Heilwissens in den WHO-Ländern forciert und als Ziel eine gesetzliche Verankerung der traditionellen Medizin in den nationalen Gesundheitssystemen anstrebt. Nähere Informationen über das Traditionelle Europäische Heilkunst TEH* - Projekt finden Sie unter www.teh.at

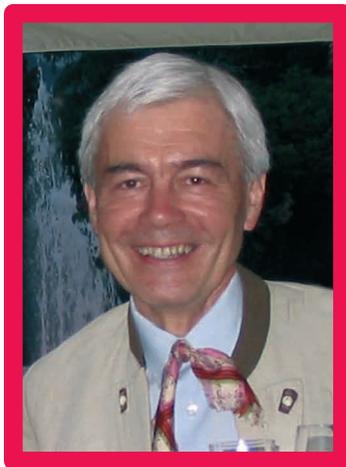
Wir als Naturheiler versuchen diese ganzheitlichen Zusammenhänge von Mensch, Tier und Natur ebenfalls wieder stärker zu beleuchten, das Zusammenleben nach den Naturgesetzen zu aktivieren und die Eigenverantwortung sowie Selbstliebe zu stärken. Die Beiträge in dieser Zeitung geben eine gewisse Richtung vor, wie man zu mehr Zufriedenheit, Freude, Gelassenheit, Geduld und Dankbarkeit bei einem gleichzeitig erfolgreichen und genussvollen Leben kommen kann. Alles braucht sich gegenseitig. Niemand soll sich auf Kosten der Natur bereichern. Die nachhaltige Lebensweise steht im Vordergrund, d.h. wir können aus der Natur nicht mehr entnehmen als wir ihr zurückgeben. Das gilt natürlich genauso für die Wirtschaft bzw. Geldwirtschaft.

Bitte beachten Sie auf der vorletzten Seite die Termine über Vorträge, Heilkreise und Seminare, bei denen Sie sich schlauer machen können! Die Themen bei den Heilkreisen erfahren Sie über unsere Homepage bzw. wenn Sie mir Ihre E-Mailadresse übermitteln per E-Mail.

Ich wünsche Ihnen viele neue Erkenntnisse, einen schönen Sommerausklang und einen wunderbaren Herbst.

Nutzen Sie die Natur!

*Ihr Obmann
Herbert Holzer*



Impressum:

Naturheiler, Verein
zur Förderung von
Körper, Geist und Seele.

Für den Inhalt
verantwortlich:
Obmann
Dl. Herbert Holzer

F. Nöbauerweg 10
4820 Bad Ischl
Tel.: +43 (0) 664 /4647649
Fax: +43 (0) 6132 / 21 350
Mail: herbert@holzer.at

Layout:
Herbert Holzer
Michaela Auer
Stefan Neuheimer
Auflage: 1000 Stück

Inhalt

- 02 Begrüßung
- 04 Melodie der Lebenskräfte
- 06 Heilpflanzen-Biotop
- 09 Funktioniere ich?
- 10 Waldpädagogik
- 12 Fitnessoase Wald
- 13 Nahrungsmittel-
massenproduktion
- 14 Die Zirbe
- 16 Energy Harvesting
- 18 Kornkreise
- 20 Die Fitness- und
Energieküche
- 21 Aktuelles
- 23 Termin
- 24 Es rührt sich was
im Verein



Melodie der Lebenskräfte

Wie die richtige Schwingung heilt!
von Dr. Herbert Holzer – Heilung mit Naturenergie

Alles um uns und in uns schwingt, d.h. alles ist in Bewegung. Atome, Elektronen, Photonen, Strings, die Erde, das Meer (Wellenbewegungen), das Sonnensystem usw. machen rhythmische Bewegungen (Schwingungen). Auch jeder scheinbar feste Gegenstand – ein Tisch, ein Buch oder auch eine Pflanze bzw. ein Baum erzeugt ein Energie- bzw. Schwingungsfeld, gibt eine Information ab. Auch wenn wir sie nicht hören oder sehen, wir sind umgeben und durchdrungen von diesen Strahlen, von diesen verschiedenen Schwingungen und Frequenzen.

Diese natürlichen Schwingungen (Rhythmen) stammen von physiologischen, meteorologischen, geologischen, astrophysikalischen und geistigen Prozessen, d.h. Schwingungen des Kosmos (Sonne, Mond, Sterne usw.) und der Erde, sowie die über unsere 5 Sinne aufgenommenen Informationen bzw. Schwingungen. Diese bestimmen zu einem großen Teil unser Wohlbefinden und den Verlauf unseres Lebens. Nicht vergessen darf man, dass wir selbst genauso Schwingungen abgeben, denn unser ganze Körper und natürlich alle Organe geben Schwingungen mit unterschiedlichen Frequenzen ab. Unser ganzer Körper wirkt wie ein Orchester, der bestimmte Melodien abgibt. Ist nur ein Organ verstimmt (nicht in Harmonie), wirkt der Klang des ganzen Orchesters Mensch nicht mehr harmonisch.

Der deutsche Biophysiker Dr. Ludwig sprach von vier Frequenzspektren elektromagnetischer Schwingungen, ohne die der Mensch nicht leben kann. Er meinte damit Licht, Solarwellen, Schumann Wellen und Geomagnetwellen. Angeblich bezieht der Mensch 2/3 seiner Energie von Schwingungen und nur

1/3 von der täglichen Nahrung. Neben den natürlichen Strahlen/Schwingungen gibt es immer mehr technische Strahlungen, wie z.B. Fernseher, Radio, Handy, Radar, Röntgen, radioaktive Strahlung, Mikrowellen, Ultraschall, Personenüberwachungssysteme usw., die uns mehr oder weniger stark beeinflussen.

Überall wo Schwingungen zur Steuerung und Informationsübermittlung dienen, gibt es auch entsprechende Informations-Speichermedien. **So hat auch der Mensch verschiedene Informationsspeicher:**

Sichtbarer Informationsspeicher (Hardware): Körperform und -größe, Kopfform, Haut- und Haarbeschaffenheit usw. (= körperliche Konstitution)

Unsichtbare Informationsspeicher: Seele, Geist, Nervensystem und Gehirn, Zellen/DNA; Hier werden vorwiegend Vererbtes (auch 9 Monate Embriozeit), Geburtsvorgang, Geburtsdatum und -uhrzeit, Anerzogenes und Erlebtes gespeichert.

Die Auswirkungen dieser Informationen in den Speichern bestimmen unseren Charakter bzw. unsere Psyche. Und der Charakter/Psyche beeinflusst unser Denken und Handeln. Unsere Gedanken sind entscheidend für Erfolg oder Misserfolg, für Gesundheit oder Krankheit.

Die gute Nachricht: Die Auswirkungen der gespeicherten Inhalte (Informationen) sind veränderbar bzw. man kann sie harmonisieren, d.h. wenn unser inneres Orchester, die Melodie/die Klänge nicht so harmonisch weitergibt und damit die emotionale Stabilität nicht gegeben ist,

kann man mit bestimmten Schwingungen (Frequenzen/Polarität) dieses Orchester wieder zum vollen Gleichklang bringen. Damit stehen die Lebenskräfte wieder in voller Höhe zur Verfügung.

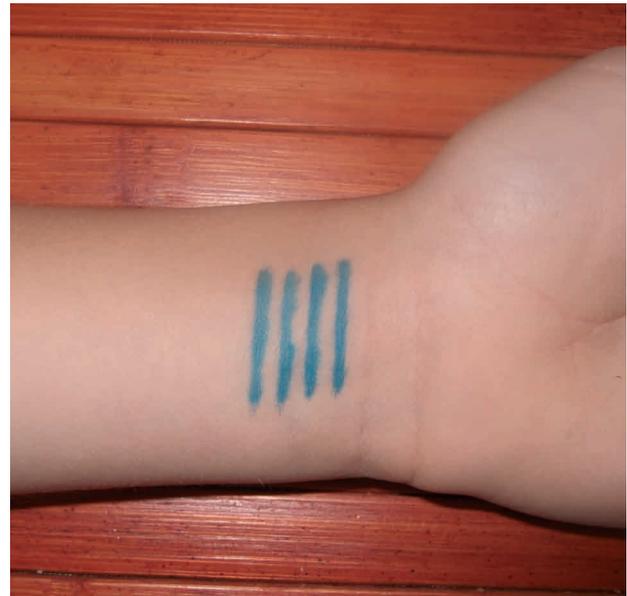
Mit Bildern, Farben, Formen, Blüten, Symbolen, Steinen, Musikstücken, Affirmationen usw. gibt es eine sehr gute Möglichkeit die richtigen Schwingungen zu erzeugen! Zum Beispiel: (vereinfachte, sinngemäße Darstellung): Jemand ist verspannt (z.B. Muskelverspannung im Schulterbereich). Entspannen ist angesagt! Man nimmt eine Löwenzahnblüte und schaut diese ca. 3 Minuten konzentriert an. Genauso geht es, wenn man ein Bild einer Löwenzahnblüte verwendet oder man stellt sich diese Blüte nur geistig vor (**visualisiert**). Ein weiterer Weg ist mit der Zahlenkombination der Löwenzahnblüte zu arbeiten: 8 3 4 3 3 4 4 Man erzielt immer die gleiche Wirkung, da es sich um eine Schwingung mit einer bestimmten Frequenz handelt die den Nervus Vagus stärkt und damit tritt Entspannung ein.



Ein weiteres Beispiel aus der Zeitschrift „Quell – Die Zeitung für nachhaltiges Leben“: Die Wasserapotheke: Quelle St. Leonhard – das Mittel gegen Rückenschmerzen oder Sonnenquelle – das Mittel gegen bestimmte Herzbeschwerden. Dieses Wasser hat genau diese Informationen/Schwingungen mit den Frequenzen, die mit den verschiedenen Frequenzen des Herzens in Resonanz gehen.

Gerade die ganz niedrigen Frequenzen (0 bis 12 Hertz) spielen oft eine große Rolle, wie z.B. die Schumannfrequenz mit den 7,8 Hz. Hier kann man mit Steinen sehr gut arbeiten.

Sehr gute Erfolge ergeben sich mit **Symbolen** oder **Zeichen**. Zum Beispiel: Vier Striche am Handgelenk angebracht, können die Auswirkungen bei Entzündungen einbremsen bzw. harmonisieren. Der Mann im Eis – Ötzi – weist vier Striche am Blasenmeridian auf. Diese haben vermutlich sein Allgemeinbefinden gestärkt bzw. seine Lebenssituation verbessert.



Kurz & bündig gesagt: Eine der wesentlichen Grundregeln für mehr Erfolg, Wohlbefinden und Gesundheit besteht darin, dass alles, was existiert, dem Gesetz von Schwingung und Resonanz folgt. Dieses Gesetz prägt – meist unbewusst – unser gesamtes Leben. Gezielt eingesetzt kann die richtige Schwingung wahre Wunder bewirken. Näheres dazu gibt's bei unseren Vorträgen und Seminaren (siehe Terminübersicht).

Das größte Heilpflanzen-Biotop Europas liegt am Fuß der Schwäbischen Alb bei der Fa. WELEDA

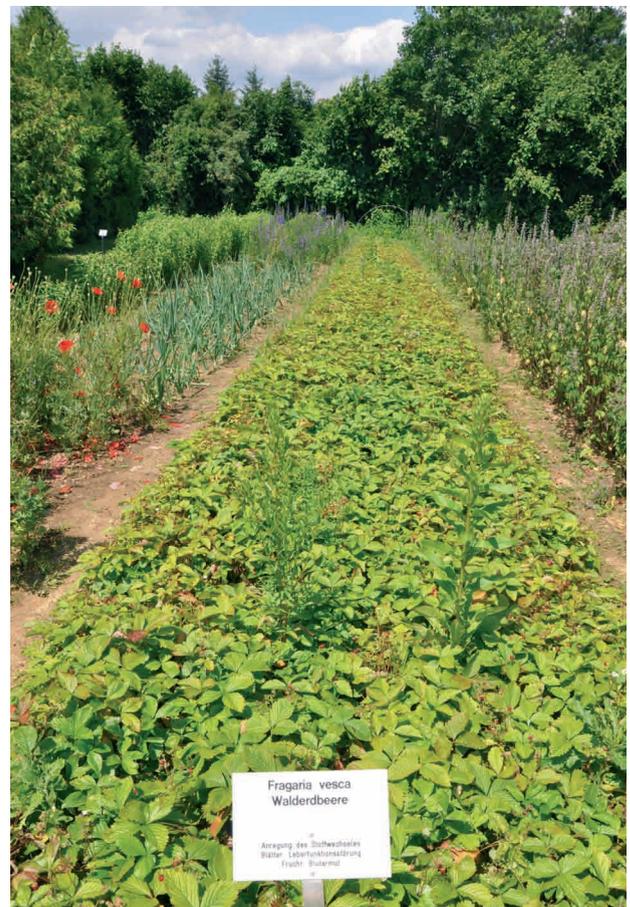
von DI. Herbert Holzer

Im Rahmen der Kneipp-Heilkräutercoach-Fortbildung ging es diesmal nach Augsburg und Ulm in den Botanischen Garten, sowie in das Erlebniszentrum von Weleda in Schwäbisch Gmünd.

Der größte Heilpflanzengarten seiner Art in Europa ist das Herzstück der Firma Weleda. Von den 23 ha ist 1 ha als Schaugarten für die Besucher von Weleda angelegt. Mehr als 260 Pflanzenarten werden kultiviert, von 180 landen Blüten, Früchte, Wurzeln, Rinde oder ganze Pflanzen in der Herstellung von Arzneimitteln, zu einem kleinen Teil auch von Naturkosmetik. Das Erlebniszentrum und die Tinkturenherstellung sind vor fünf Jahren nur wenige Meter neben dem Heilpflanzengarten errichtet worden. Von der Pflanze zum Pflanzenextrakt sind kurze Wege wichtig, um die hohe Qualität der Rohstoffe aus biologisch-dynamischen Anbau weiter aufrechtzuerhalten.

Es war ein echt wunderbarer und für mich sehr informativer Tag, an dem wir mit einem fachkundigen Herren durch den Schaugarten geführt wurden. Die Vorträge und das Drumherum ergänzten die Informationen ganz wunderbar. Ein echtes Erlebnis. Die Firma Weleda ist 1921 – also vor guten 90 Jahren - von Dr. Rudolf Steiner (1861 – 1925) und Dr. Ita Wegmann (1876 – 1943) gegründet worden. Dr. Steiner war der Begründer der Anthroposophie. Dabei handelt es sich um eine ganzheitliche Philosophie, Naturwissenschaft und Geisteslehre. Bei der Anthroposophischen Medizin, die Steiner in seinen letzten sechs Lebensjah-

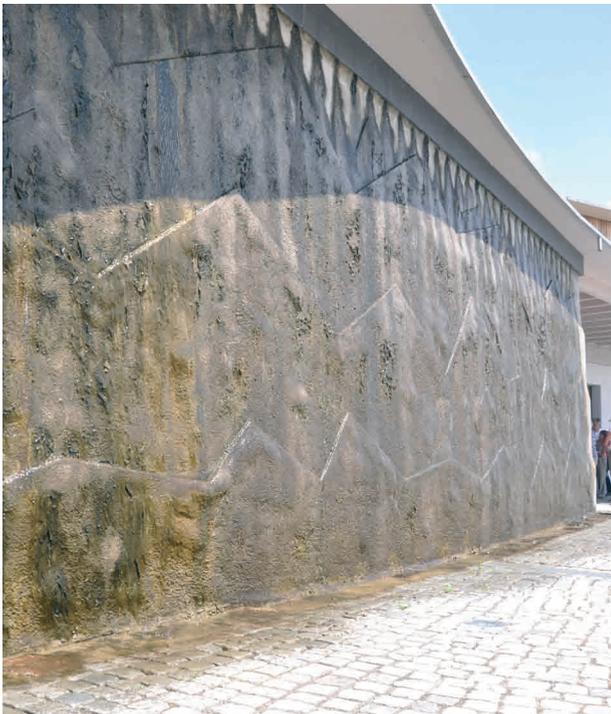
ren mit der Ärztin Ita Wegmann begründete, nehmen Heilpflanzen eine besondere Stellung ein.



Bei der anthroposophischen Pflanzenheilkunde spielen nicht nur die Inhaltsstoffe der Pflanzen eine Rolle. Viel mehr kommt es auf die botanischen Besonderheiten an, ihre Gestalt in Raum und Zeit. Wie sind die Wurzeln einer Pflanze beschaffen, wie die Blätter angeordnet, sind diese vielgestaltig oder einförmig, wann ist Blütezeit und wie ist die Form und Farbe der Blüte.

Dieser ganzheitliche Weg bestimmt bei der Fa. Weleda die gesamte Erzeugung von Arzneimitteln und Naturkosmetika. Seit jeher verzichtet die Firma konsequent auf synthetische Duft- und Farbstoffe, auf Konservierungsmittel und auf Inhaltsstoffe auf Mineralölbasis.

Weleda folgt seit der Gründung den Prinzipien der Nachhaltigkeit. Man könnte auch sagen, es ist ein Schwerpunkt, den die Firma ernst nimmt. Weleda setzt eine große Anzahl von umweltfreundlichen Maßnahmen und Projekten um. Bei der Rohstoffgewinnung und -verarbeitung, beim biologisch dynamischen Anbau, der Einsparung von Wasser (Wasser spielt überhaupt eine große Rolle – siehe auch Bild: Wasserwand) und Energie, Klimaneutralität, usw. Den Strombedarf zum Beispiel deckt Weleda bereits seit vielen Jahren zu 100 % mit Ökostrom ab.



Ein weiterer Schwerpunkt im Denken von Weleda: Die Erde ist ein Organismus, kein Rohstoff- und Ressourcendepot. Der Mensch lebt in enger Verbundenheit mit diesem Organismus. Achtung, Liebe und Respekt verpflichten Weleda, diese Sichtweise und damit die verbundene Verantwortung ernst zu nehmen.

Ein Beispiel dazu: Nachdem es Heilpflanzen gibt, die nur mehr in geringer Anzahl vorkommen und zum Teil bereits unter Naturschutz gestellt wurden, wie z.B. Euphrasia oder Au-

gentrost, versucht Weleda in Zusammenarbeit mit der Universität Hohenheim in Deutschland den Augentrost in Kultur zu nehmen, um die Versorgung langfristig zu gewährleisten.

In diesem Zusammenhang ist ein weiterer wichtiger Punkt um diese Nachhaltigkeit zu erreichen „Schutz durch Pflege“. Den Kerngedanken dieser Strategie im Umgang mit Heilpflanzen sieht man im Weleda Arnika-Projekt in den Karpaten verwirklicht. Hier verpflichten sich die lokalen Bauern und Sammler mit ihrer Genossenschaft, gemeinsam mit Weleda und dem WWF zur nachhaltigen Wildsammlung der Arnika. Durch die schonende Sammlung auf den Weiden und Magerwiesen, eine aktive Pflege der Sammelgebiete und eine konsequente Bestandskontrolle kann die wertvolle Heilpflanze nicht nur maßvoll genutzt, sondern im Bestand sogar gefördert werden.

Seit der Gründung ist Weleda geprägt von ökologischer, sozialer und wirtschaftlicher Verantwortung. Und zwar so wie es Rudolf Steiners Idee von der Gesundheit des Menschen, des gemeinschaftlichen Soziallebens und von der Achtsamkeit gegenüber der Umwelt vorsieht. Das spiegelt sich auch sehr gut in der Schaffung eines Generationennetzwerkes. Wenn ältere, pensionierte Mitarbeiter krank werden, dann wird durch die Weleda-Zentrale sofort versucht, dass Mitarbeiter helfend einspringen. Oder wenn Kinder von beschäftigten Mitarbeitern krank sind, die ansonsten im betriebseigenen Kindergarten untergebracht wären, wird ebenso von der Zentrale sofort versucht durch Pensionisten die Versorgung und Aufsicht des Kindes zu gewährleisten. Es gibt natürlich sehr viele Punkte, bei denen sich die jüngere und die ältere Generation gegenseitig helfen können, aber die Steuerung erfolgt immer durch die Firma Weleda.

Nachdem unsere Reise drei Tage gedauert hat, haben wir zwei Nächte im wunderbaren „Landgasthof WaldVogel“ bei Leipheim, zwischen Augsburg und Ulm verbracht. Ich erwähne diesen eigentlich nicht so wichtigen Punkt deshalb, weil auch in diesem Landgasthof ganzheitliches Denken Priorität hat. 1928 siedelte Opa Georg mit seinem Hof ins Grüne. Die Schweinezucht war Opas Größtes..., der kleine

WaldVogel ein Ausflugslokal für Radler und Spaziergänger, sowie für die Bundeswehrsoldaten.

Heute hat der WaldVogel das Grundprinzip der Landwirtschaft & des Lebens auf dem Land beibehalten. Der kleine Vogel ist gewachsen, der Landgasthof wurde in den letzten 30 Jahren stetig vergrößert. Den grünen Weg hat der WaldVogel stets im Auge behalten, denn den Besitzern ist es wichtig nachhaltig zu wirtschaften und verantwortungsvoll mit Mensch, Tier und Natur umzugehen.

Was ist für den Landgasthof WaldVogel GRÜN:

- * Eigener Anbau von Salat, Kräutern, Gemüse, Streuobstwiese
- * Wintersalate im Miscanthusgras, Erdkellerlagerung
- * Hausgebackenes Holzofenbrot
- * Fair Trade Kaffee frisch geröstet aus Günzburg, teilweise eigene frische Tee's aus dem Garten oder von Sonnentor in Österreich
- * Eigene Kuchen, Kaffeegebäck, Plätzchen
- * Regionale Lieferanten
- * Saisonale & regionale Speisekarte
- * Grünes Energiekonzept, Photovoltaik, Solar, BHKW, Hackschnitzelheizung mit Miscanthusgras
- * Sinnvoller Einsatz von Reinigungsmittel/Waschpulver
- * Ausbildung toller Fachkräfte aus der Region für die Region
- * Vermittlung von bodenständigem, natürlichem Umgang mit Mensch, Tier & Natur

Eine Erlebnisreise mit vielen positiven Eindrücken und Informationen. Recht herzlichen Dank für die Projektauswahl und Organisation an

Regina Müllner

Obfrau Kneipp Aktiv Club Aflenz
und

Mag. Ernst Frühmann

Landesleiter Steiermark Kneipp Aktiv Club



„Funktioniere ich nur oder lebe ich?“

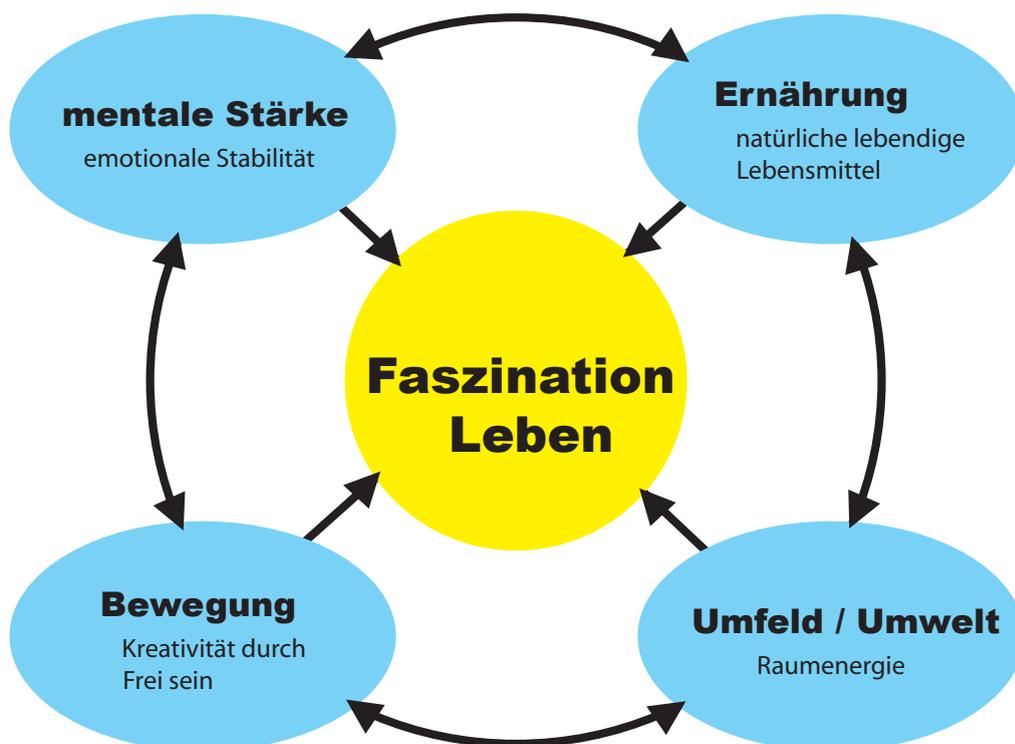
von DI. Herbert Holzer – Heilung mit Naturenergie

„Funktionieren“ wird eigentlich mit technischen Geräten bzw. Maschinen in Verbindung gebracht. Aber manche Menschen funktionieren ebenfalls nur, wie sie selbst angeben. Sie gehen bzw. besser gesagt, sie fahren in die Arbeit, vollbringen eine Tätigkeit, die sie nicht erfüllt, kommen nach Hause und müssen wieder eine Arbeit verrichten, die sie nicht lieben usw. Sie sind unzufrieden und mögen sich selbst nicht. Menschen hingegen die LEBEN, arbeiten genauso, aber sie sind erfolgreich, zufrieden, glücklich und lieben sich so wie sie sind!

In dieser Artikelserie werde ich mich näher mit den Themen „Was ist Leben?“ und „Was macht mich zufrieden?“ befassen. Dazu habe ich das „**Faszination Leben – Vierbein**“ als Grundlage entworfen. Alles muß dabei in Harmonie, in natürlicher Abhängigkeit zusammenspielen. Für mich selbst ist ein ganz

wichtiger Schwerpunkt die „**emotionale Stabilität**“. Als Beispiel: Im Spitzensport geht es um viel Geld. Hier fließt auch viel Kapital in die Forschung der Abläufe im Gehirn, z.B. wie man leistungsfähiger und im Endeffekt zum Sieger wird. Man weiß, dass hier die emotionale Stärke eine sehr große Rolle spielt. Angst, Neid, Wut, Schuldzuweisungen usw. haben keinen Platz. Freude, Spaß, das auf sich Selbstkonzentrieren stehen im Vordergrund um erfolgreich zu werden. Natürlich darf die lebendige Ernährung nicht fehlen und negative Umwelteinflüsse müssen ausgeschaltet sein. Die Bewegung machen sie ohnedies ...

Nachdem bei immer mehr Menschen der negative Stress vorherrscht und damit immer mehr chronische Krankheiten entstehen, zahlt es sich aus über das LEBEN nachzudenken. Wenn Sie zu diesem Thema etwas beisteuern oder einen Artikel schreiben möchten, dann kontaktieren Sie mich. Da kommt dann bei mir richtige Freude auf!



Wald- Pädagogik

Dem Wald wieder
eine Stimme geben

Von Waldpädagogen Rudolf Schoder
Hollenstein/NÖ

„Glaube mir, du wirst mehr in den Wäldern finden, als in den Büchern.

Bäume und Sträucher werden dich lehren, was kein Lehrmeister dir zu hören gibt“.

Bernhard von Clairvaux (um 1090 – 1153)

Die Existenz von uns Menschen steht seit jeher in engem Zusammenhang mit dem Wald. In vorgeschichtlicher Zeit galten Wald, Baum und Strauch – wie uns überliefert ist – als Wohnsitz göttlicher Wesen. Viele Religionen sehen in den Bäumen die ältesten Vorfahren des Menschen. Die Bibel berichtet uns „vom Baum der Erkenntnis“ oder vom „Baum der Wahrheit und Gerechtigkeit“.

Diese spirituelle Einstellung änderte sich im Laufe der Zeiten und zwar dann als die Bevölkerung sprunghaft zunahm, wurde Wald, Baum und Strauch immer mehr zum Nutzgegenstand für die vielen Notwendigkeiten des menschlichen Alltags. Der Mensch holte sich seinen Bedarf an Holz und trieb sein Vieh in den Wald, rodeten ihn um Kulturland daraus zu machen. Eigentlich müsste man die erste Entwicklungsperiode des Ackerbaus statt Jungsteinzeit, Kupfer-Bronze-Eisenzeit in „Holzzeit“ umbenennen, denn Holz wurde damals wegen seiner Verfügbarkeit und aufgrund seiner guten Bearbeitbarkeit verwendet.

Das eigentliche Wesen des Waldes ist uns Menschen aber bis heute fremd und geheimnisvoll geblieben. Selbst die moderne Naturwissenschaft muss zugeben, dass der Wald noch immer voller Wunder und Rätsel ist. Rasch fortschreitende Technik und Mobilität bewirken, dass der moderne Mensch sich naturfernen, kulturellen Zielen widmet. Die Beziehung und Empfindung zur Natur ist damit eine andere geworden.

Für wieder andere nimmt das Interesse am Naturraum Wald durch Erholungssuchende aber wiederum zu. Was liegt da näher, dem Naturraum Wald eine Stimme zu geben. Angeregt durch das Buch „Mit Kindern die Natur erleben“ von Joseph B. Cornell haben Schweizer Forstleute Cornell´s Ideen Anfang der 80er Jahre aufgegriffen – auf den Wald übertragen – und gemeinsam mit deutschen und öster-



reichischen Forstleuten umgesetzt. Damit war die junge Disziplin „Waldpädagogik“ geboren. Jene die mit diesem jungen Begriff „Waldpädagogik“ noch nicht vertraut sind, werden zuerst einmal denken, schon wieder ein neuer Terminus. Unser Wald ist zu vielen unterschiedlichen Interessen und Begehrlichkeiten ausgesetzt. Für die einen ist der Wald eine romantische Idylle, für die anderen ein Ort mit

hohem Nutzungspotential, Wertschöpfung und Arbeitsplatz. Alleine an Hand dieses Beispiels wird deutlich, wie unterschiedliche Standpunkte sein können. Darum bedarf es waldpädagogischer Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit!

Was will die Waldpädagogik:

- * Den heutigen Menschen die Natur näher bringen und den Wald als Lebens- und Erlebnisraum erfahrbar und achtenswerter machen.
- * Die Kulturtätigkeit des Menschen an der Natur aufzeigen.
- * Das wirtschaftlich und existenziell Bedeutsame des Waldes für uns Menschen bewusst machen.
- * Altes und neues Wissen über den Fruchtgenuss von Waldprodukten für nachfolgende Generationen erhalten.
- * Probleme des Klimawandels und anderer Umweltbelastungen die auf den Wald und uns Menschen zukommen, thematisieren.

Der Wald als Lebens- und Erlebnisraum

Dem Wald als den wohl noch natürlichsten Lebensraum inmitten unserer oft weitgehend eintönigen Kulturlandschaft kommt als Lebens- und Erlebnisraum für Kinder und Erwachsene gleichermaßen eine immer größer werdende Bedeutung zu.

In Österreich haben wir zwar ein Forstgesetz, wir werden aber in Zukunft ohne aufklärende Arbeit im Sinne der Waldpädagogik dem Wald nicht den Stellenwert sichern können, der ihm aufgrund seiner vielen positiven Wirkungen und Funktionen zukommt. Daher gilt es den Menschen teilhaben zu lassen an der Schönheit und Vielfalt des Waldes.

Waldbesucher im Alter von 6 bis 12 Jahren sind besonders empfänglich und offen und wollen alles mögliche wissen, entdecken und erforschen. Für ein solches Vorhaben eignet sich unser Wald ganz besonders und wird vom Lebensministerium und der EU unterstützt mit dem Auftrag jedes österreichische Kind sollte zumindest einmal während seiner

Vorschul- und Schulzeit einen Waldausgang mit einem Waldpädagogen miterlebt haben. Denn nirgendwo auf unserer Erde findet pflanzliches und tierisches Leben eine so bedeutende Entfaltung wie in der Vegetationsform Wald.

Uns allen vertraut ist der jahreszeitliche Rhythmus der sommergrünen Laubwälder: das Aufbrechen der Knospen im Frühjahr, das üppige Grün des Sommers, die malerischen Farben im Herbst, das Fallen der Blätter und die abstrakt wirkende Kahlheit der Zweige während der winterlichen Ruhe. Bewusst erlebt ist es für viele immer wieder eine Neuentdeckung. Diesen Lebensraum Wald erfahrbar zu machen ist das primäre Ziel der Waldpädagogik, denn was wir kennen und lieben, womit wir uns seelisch verbunden fühlen, sind wir auch bereit zu schützen. Heinz Sielmann meint „für die Existenz des Menschen hat keine Landschaft unserer Erde die gleiche Bedeutung wie der Wald“.



Warum der Wald mein liebstes Fitness-Studio ist

DIE FIT-OASE IM GRÜNEN

Wer sporttrendmäßig mitreden will, hüllt seinen Body in Kabeln: Fitnessgeräte, die mithilfe elektrischer Impulse die Effizienz des Trainings steigern sollen, sind gerade sehr angesagt.

Vorteil: Workouts dieser Art kosten wenig Zeit. Ideal also für gestresste Multitasker (und wer ist das heute nicht?), die keine Minute ungenutzt lassen wollen.

Für mich ist das trotzdem nichts. Ich finde schon die Maschinenparks in traditionellen Fitness-Studios zum Davonlaufen und kann Menschen nicht verstehen, die freiwillig aus klimatisierten Bürogebäuden in sterile Schwitz-Center hetzen.

Wie viel entspannender ist es doch über erdigen Waldboden zu laufen, dabei frohes Zwitschern von Vögeln zu hören und luftigen Sauerstoff zu inhalieren. Altmodisch und spießig meinen Sie? Vielleicht! Aber bei mei-

nen Joggingrunden durchs Wienerwald-Grün will ich gar nicht in zehn Minuten fertig sein!

Ich brauche keinen TV-Screen zur Ablenkung, keinen nervigen Coach, der mich anfeuert und schon gar keine Schweißgenossen, die meine Muskeln mit ihren vergleichen. Im Wald bin ich mit mir allein: Es sind kostbare 45 Minuten in denen ich selbst über meinen Rhythmus bestimmen kann. Ich brauche dafür weder Membership-Card noch Mitgliedsbeitrag. Den investiere ich lieber in neue Laufschuhe ...

(von Kristin Pelzl-Scheruga – Gesundheitschefin der Zeitschrift *Madonna* / Abdruck aus dieser Zeitschrift)

Anmerkung der Redaktion: Freue mich über diese gesundheitsfördernde Einstellung und kann sie nur als sehr nachahmenswert empfehlen, besonders auch zur Steigerung der emotionalen Stabilität.



Nahrungsmittel- Massenproduktion gefährdet unser Leben

Wir brauchen eine Ernährungswende!

Von DI. Herbert Holzer – Ernährungsberater

Die Agrarpolitik der Industrieländer ruiniert die Grundlagen kleinbäuerlicher Landwirtschaften weltweit, indem sie Massenproduktion fördert und auf ungebremsten Export setzt.

Die Massenproduktion/Massentierhaltung funktioniert nur noch weil sie mit Mitteln arbeitet (z.B. Pestizide, Antibiotika, Dioxin usw.), die eigentlich zu 100 % verboten gehören. Sie zerstören die Lebensgrundlagen von Mensch und Tier (als Teil der Natur), nämlich Wasser und Boden. Bereits in der jüngsten Vergangenheit haben wir die Anfälligkeit der Nahrungsmittelversorgung durch schädliche Bakterien (EHEC) gesehen.

Es gibt unzählige kleine und mittlere Bauernhöfe in Österreich bzw. in der EU, die unersetzbare Leistungen für die Gesellschaft erbringen. Sie produzieren hochwertige Lebensmittel (Leben hat mit Lebendigkeit/Natürlichkeit zu tun) und wirtschaften nachhaltig, erhalten und stärken die Biodiversität/Artenvielfalt, sowie die Kulturlandschaften. Doch immer mehr Bauernhöfe werden aufgelassen, weil sie keine Zukunft sehen. Gute, nachhaltig produzierte, vielfältige Lebensmittel müssen teurer werden, um den Bauernnachwuchs wieder zu stärken und die Unabhängigkeit sowie Krisensicherheit zu fördern.

Bio-, Öko- und Demeter-Landbau trägt entscheidend zum Erhalt der Bodenfruchtbarkeit, zur Kulturlandschaft und Nachhaltigkeit bei. Es darf dem Boden nicht mehr entnommen werden als wieder nachwächst (Bodenleben!). Das gilt im Besonderen auch für unser wertvolles Trinkwasser!

Mit der Umstellung auf ökologische Landwirtschaft machen sich Bäuerinnen und Bauern unabhängig von den hohen Preisen für Dünger, Pestizide und gentechnisch verändertes Saatgut und Tierfuttermittel. Der Bauer muß seinem Namen als Landwirt wieder gerecht werden. Ein Landwirt kann sich und eine Anzahl von Leuten selbst mit Lebensmitteln versorgen – speziell in Krisenzeiten (jetzt sind die meisten vom Supermarkt abhängig!).

- * Ein Umdenken ist dringend notwendig!
- * Machen wir uns unabhängig vom Ausland!
- * Schützen wir uns und die Natur!
- * Wir brauchen natürliche, sonnengereifte Lebensmittel!
- * Wir brauchen eine regionale Ernährungssicherheit mit großer Artenvielfalt (ohne E-Nummern, Pestizidrückständen usw.)

© <http://de.academic.ru>

Die Zirbe

Von Martina und Konrad Heumader aus Hall in Tirol

Verwandte Arten:

Zirbelkiefern Arve - Pinus Cembra

Vorkommen:

Reinen Zirben-Wald wird man vorwiegend über 1700 bis 1800 m Seehöhe antreffen, wächst auf kalkfreien Böden. Unter 1300 bis 1700 m Seehöhe gibt es Zirben im Mischwald (Fichte, Lärche und vereinzelt auch Laubgehölze). Unter 1000 bis 1300 m Seehöhe ist die Zirbe eher seltener anzutreffen.

Wachstum:

Durchschnittliches Wachstum je nach Lage und Witterungseinfluss ca. 10 bis 15 cm in 10 Jahren. Die Zirbe ist ein Flachwurzler. Können bis zu 1200 Jahre alt werden.

Frucht und Verwendung:

Fruchtbildung (Nüsse) nach ca. 10 bis 15 Jahren in Abständen von 6 bis 10 Jahren (bei reinem Zirbenanteil), im Mischwald muss der Zirbenanteil bei 25 % liegen damit es zu einer ausreichenden Bestäubung kommen kann.

Nutzung:

Holz – Frucht – Nadeln

Holz:

Hauptanteil sind Bauernstuben, jedoch vermehrt wird Zirbe auch für Schlafzimmer und Saunas sowie im Wellnessbereich verwendet, zum Schnitzen sehr gut geeignet, es ist das weichste Nadelholz – feinfasrig mit geringem Schwund. Wird vorwiegend unbehandelt verwendet – ist ausgesprochen witterungsbeständig. Aufgrund ihres Gesundheits-Wertes (Verringerung des Herzschlages um eine Stunde am Tag / rund 15.000 Herzschläge) verbessert es die Schlafqualität. Im Wellnessbereich ist es ein sehr dauerhaftes, duftendes Holz (ätherische Harze und Öle), so verleiht die Zirbe einen natürlichen, dauerhaften Schutz vor Motten und Insekten.

Frucht:

- * Hauptnahrungsmittel des Tannenhähers während der harten Wintermonate.
- * Zum Ansetzen von Schnäpsen oder Likören.

Nadeln:

Ätherische Öle gewinnen, z.B. für Duftlampen, Duftkerzen und Saunaaufgüsse

Anmerkung der Redaktion

Biophysikalische Eigenschaften:

Die Schwingungen der Nadeln bzw. des ätherischen Öles haben eine sehr gute Schutzwirkung gegen diverse negative Umweltstrahlen (z.B. Erdstrahlen, Wasseradern usw.)!





„Das weiß Sr. Herta aus Hall i. Tirol noch zusätzlich!“

Mehr Infos zur Zirbe gibt's unter www.zirbe.info. Wie in meiner „Kräuterkammer“ Zirbenzapfen verarbeitet werden, erzähle ich euch auch noch:

1. Zirbenschnaps / Likör:

Die blauen, noch voll im Saft stehenden Zapfen werden in Scheiben geschnitten und in ein Glas gegeben, dann wird das Glas mit Korn- oder Obstschnaps aufgefüllt und verschlossen (günstig ist ein Glas mit einer etwas engeren Öffnung) und an die Sonne gestellt. Ideal ist es das Glas jeden Tag kurz auf den Kopf zu stellen und gelegentlich zu drehen. Nach ca. drei Wochen die Zapfen abseihen, schon ist der Zirbenschnaps fertig!

2. Zirbenlikör:

Anfangs gilt derselbe Vorgang wie oben beschrieben. Nach drei Wochen wird der Zirbenschnaps in eine Flasche abgefüllt. Die geschnittenen Zirben bleiben im Glas. Nun abgekochten und ausgekühlten (Rohrohr)-Zucker beifügen, verschließen und nochmals drei Wochen an die Sonne stellen. Je nach Wunsch kann man etwas von diesem „Zirbenzuckerwasser“ zum Zirbenschnaps geben und fertig ist der Likör!

3. Zirbenzapfen-Saft:

Die noch voll im Saft befindlichen Zapfen (innen rosarot) werden geschnitten und dann abwechselnd mit (Rohrohr)-Zucker in ein Glas geschichtet. Begonnen wird mit den Zirbenzapfen, abgeschlossen wird mit Zucker. Zu allerletzt kommt ein möglichst breiter Stein in das Glas, mit einem Leinentüchlein zubinden, ein Vollholz-Brett darauf legen und das Ganze mit einem Stein beschweren, drei Wochen an die Sonne stellen, den Trester entfernen und fertig ist der Saft!

Die Zirben-Produkte beeinflussen die Atemwege positiv und sind auch zur Erhaltung des Muskel- und Gelenkstoffwechsels von besonderer Bedeutung!





Energy

Energie aus

Harvesting

der Umgebung ernten

Von Franz Helm

Energie liegt buchstäblich auf der Straße. Jeden Tag fahren Millionen von Autofahrern über Verkehrskreuzungen oder Fußgänger laufen über den Asphalt. Dadurch entstehen Vibrationen, die sich durch intelligente Technik zur Stromerzeugung nutzen lassen. In Discos in Rotterdam und London wird der Strom für die Lichtanlage auf der Tanzfläche produziert. Gummistiefel erzeugen Strom, mit dem man sein Handy laden kann. Experten ordnen diese Techniken dem Begriff „Energy Harvesting“ zu.

Unter Energy Harvesting (zu Deutsch: Energie ernten) versteht man die Energiegewinnung aus der Umwelt durch Nutzung von unterschiedlichen physikalischen Effekten wie zum Beispiel Vibrationen, Schwingungen, Umgebungstemperatur, Licht oder Luftströmungen.

Bereits seit Jahrtausenden werden Wind-, Wasser- und Sonnenenergie geerntet. Durch Energy Harvesting werden in den letzten Jahren innovative Lösungen angestrebt, um auch vergleichsweise geringe Energiemengen zum Betrieb von mobilen Geräten, für intelligente Steuerungen oder zur Energieversorgung in abgelegenen Regionen zu gewinnen.

Das vorrangige Ziel ist nicht, möglichst viel Energie zu ernten, sondern dass eine bestimmte Anwendung mit der in der Umgebung vorhandenen Energie effektiv betrieben werden kann. Ausschlaggebend für die Wahl des geeigneten Harvesting-Prinzips ist in erster Linie die Umgebung, in der das System arbeiten soll. Batterien und komplizierte Verdrahtungen für die Energieversorgung sowie der dazugehörige Wartungsaufwand gehören bei solchen Systemen der Vergangenheit an.

Hier ein paar intelligente Lösungen bzw. Visionen:

Sind in der Umgebung Temperaturdifferenzen vorhanden, ist es möglich mit Thermoelementen Spannung erzeugen.

Voller Handyakku dank Gummistiefel:

Gemeinsam mit GotWind hat Orange ein mobiles Ladegerät entwickelt, das bereits auf diversen Musikfestivals zum Einsatz kam. Gummistiefel sind für alle Wettereventualitäten gewappnete Festivalbesucher Standardgepäck. Die Wärme, die durch das Tragen der „Gummeler“ entsteht, wird genutzt, um Strom für das Laden von mobilen Geräten, etwa Mobiltelefone, zu erzeugen. Der Temperaturunterschied zwischen dem warmen Inneren des Schuhs und dem im Vergleich kalten Boden sorgt mit Hilfe von thermoelektrischen Elementen für genügend Energie zum Laden der Geräte.



Das Handy wird durch die Temperaturdifferenz Schuhsohle:Boden geladen.

Es werde Licht:

Die Firma EnOcean nutzt unter anderem Bewegung und Druck, um mittels elektromagnetischer Induktion einen Spannungsimpuls zu erzeugen. Die drahtlosen Schalter werden als Lichtschalter, Lampen, Raumtemperaturregler oder Jalousiesteuerungen bereits von einer Vielzahl von Firmen eingesetzt.

Für die Nutzung von kinetischer Energie (Bewegungsenergie) verwenden Energy Harvester häufig Piezo-Elemente. Werden Piezo-Elemente durch Druck, Stöße, Vibrationen oder Schwingungen elastisch verformt, tritt eine elektrische Spannung auf. Dies wird bei Maschinen, Anlagen, PKWs (Reifendrucksensor) oder bei menschlicher Bewegung (in Laufschuhen, Parkettböden, Tanzböden, ...) sinnvoll eingesetzt.

Die Visionen gehen hier soweit, dass Piezo-Elemente unter Gehwegen oder den Asphalt verbaut werden und die Vibration zur Stromerzeugung genutzt wird.

Produziert man als Fußgänger in Zukunft den Strom für die Straßenbeleuchtung?

Die Firma Innowattech Energy Harvesting Systems hat unter Schienen Piezo-Generatoren angebracht, um Energie aus den Verformungen durch vorbeifahrende Züge zu erzeugen. Damit können zum Beispiel (entlegene) Bahnübergänge mit Strom versorgt werden.

Energie für die Party:

Die Londoner Bar Surya greift ebenfalls auf die Piezo-Elemente zurück, um mittels der tanzenden Partygäste Strom zu erzeugen. Sein Besitzer Andrew Charalambous hat die Vision 60 Prozent des für den Nachtclub benötigten Stroms von seinen Partygästen auf der Tanzfläche produzieren zu lassen.



Die tanzenden Partygäste sehen mittels Anzeige (links am Bild) wie viel Strom sie erzeugen.

Frei nach dem Motto „Kleinvieh macht auch Mist“, sollten wir immer mehr jene Energie, die uns in unserer unmittelbaren Umgebung zur Verfügung steht, nutzen. Die verschiedenen Techniken sind auf keinen Fall ausgereift und es gibt noch genügend Innovationspotential, damit am Ende des Tages ein jeder von uns eine ertragreiche Energieernte einfährt. Also, auf zur Ernte! :)

Quellen:

www.energyharvesting.at
www.energy-harvesting.de
www.sustainabledanceclub.com/
www.club4climate.com/
www.enocean.com



Kornkreise ...

... lichtvolle, unser Erwachen
unterstützende Botschaften

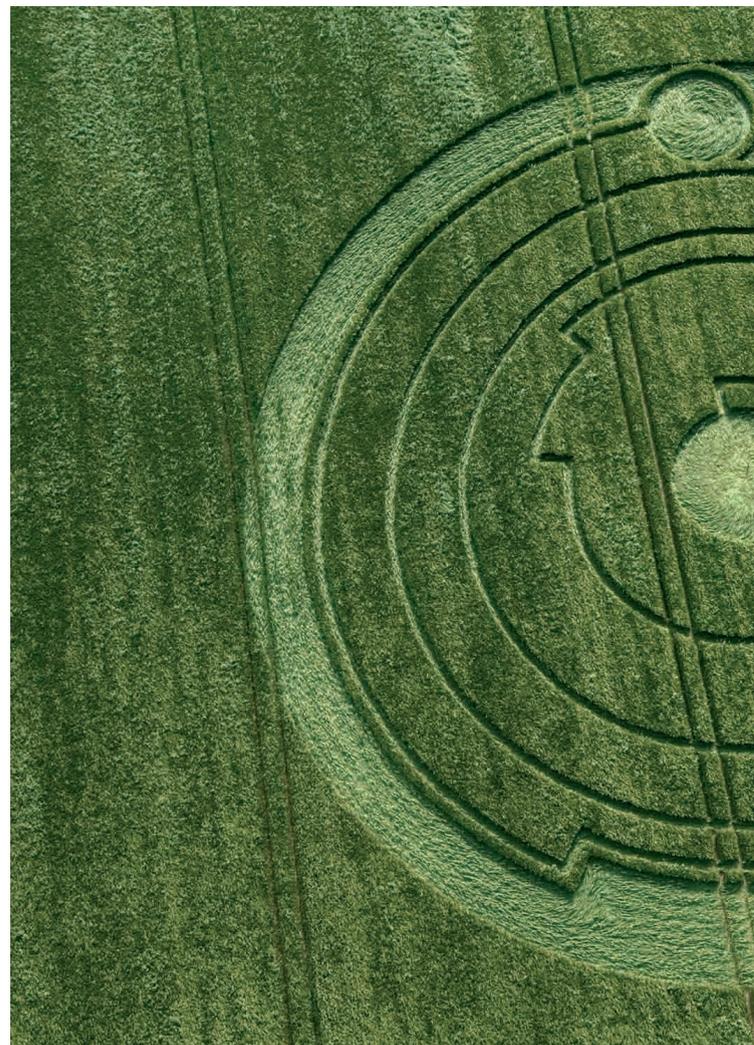
von Heidi Grissenberger Kematen/NÖ.

Als Franz und ich das erste Mal mit diesem Phänomen in Berührung kamen konnten wir es kaum fassen, waren aber zugleich so beeindruckt von diesem Phänomen, dass wir vor vier Jahren auf unserem Bauernhof eine Dauerausstellung aufbauten. Dabei half uns die Gruppe Phönix, das sind im Kern die österr. Kornkreisforscher Jay Goldner und Günther Schermann.

Was sind nun Kornkreise? Jedes Jahr erscheinen in Getreidefeldern vieler Länder – hauptsächlich aber in Südengland in den Grafschaften Wiltshire und Hampshire im 100 Meilen-Radius um Stonehenge und Avebury – an die fünfzig bis hundert durch niedergelegte Getreidehalme entstandene Muster, die von solcher Schönheit und Eleganz sind, dass sie kaum irdischen (menschengemachten) Ursprungs sein können. Auch steckt in den echten Zeichen zumeist eine so perfekte Geometrie, die nur noch verblüfft. Diese bedeutungsvollen Muster erscheinen nicht nur im Getreide, auch in Raps, Lavendel, Mais, Bohnenkraut, sogar im Schnee, Eis und Sand.

Leider schweigt die Wissenschaft zu diesem Thema und die Massenmedien bringen meist nur verwaschene oder falsche Informationen. Es ist ein neuzeitliches Phänomen, das von der Schulwissenschaft nicht erklärbar ist, denn dazu braucht man mehr als nur Messgeräte und neueste Hightech-Methoden. Hier bedarf es der Einsicht aus dem Herzgefühl, des Respekts und der Achtung und vor allem viel Liebe zur Natur, zum Mitmenschen und zum Weltganzen!

Schon öfter wurden Menschen Zeugen einer Kornkreisentstehung, dabei werden immer wieder Lichtkugeln oder Lichtblitze gesehen, während innerhalb von Sekunden wie von Geisterhand ein wunderschönes Muster im Feld erscheint. Diese Getreidehalme sind eher gebogen als



gebrochen, zumindest wenn die Pflanzen noch nicht reif und spröde sind. Sie stellen sich teils auch wieder auf, in den energetischen Zentren der Zeichen sind durch die hohe Einstrahlung die Halmknoten oft auch geplatzt. Gelegentlich sind die Halme kunstvoll ineinander geflochten, vielfach auch spiralförmig nieder gelegt. Der Durchmesser solcher Muster kann bis zu 250 Metern und mehr betragen. Weltweit sind bislang über 7000 Zeichen dokumentiert.

Wenn jemand fragt: “Wer macht denn diese Muster und vor allem wozu?“, dann sage ich aus tiefstem Herzen heraus: “Sie kommen aus

der göttlichen Hand und sind Botschaften an uns Menschen, die uns aufrütteln sollen. Da wird uns mit viel Liebe aus einer anderen Dimension die Hand entgegen gestreckt, wobei es an uns liegt, diese auch zu ergreifen.“ Wir leben in einer Zeit des Umbruchs, in der die alte Macht (z.B. Banken, Versicherungen, Kirche, Pharmazie, Energiekonzerne, etc.) zerbröckelt und andere, den Menschen wohlthuende-



re Strukturen zum Vorschein kommen (z.B. freie Energie, neue Heilmethoden, wirkliche Demokratie, spirituelle Öffnungen der Menschen, etc.).

Die unzähligen Getreidemuster der letzten Jahrzehnte deuten in ihrer Symbolik vielfach auf diesen Umbruch hin. Der Schmetterling etwa gilt als Zeichen der Transformation, der Entfaltung und Freiheit. Es gibt auch eine ganze Reihe technischer Designs, in denen Botschaften über neue Energien enthalten sind. Im August 2010 erschienen zwei Kornkreisringe mit jeweils über 100 Minikreisen darinnen,



die - wenn man beide Grafiken am Computer übereinander legt und etwas unscharf stellt - eindeutig das Jesusgesicht ohne Wundmale zeigen (es weist auf das derzeit in vielen von uns erwachende Christusbewußtsein hin - die wahre Bedeutung der so genannten Wiederkunft Christi).

Vielfach erscheinen auch Varianten von Ying Yang-Mustern, die den Weg aus der Polarität, hin zur Mitte symbolisieren, mehr hin zum Weiblichen um das bisher zu starke Männliche auszugleichen. Es kommen auch viele aus der Mayakultur stammende Kreismuster, die teils ganz konkret etwas über unser Jahr 2012 aussagen (NICHT die Welt geht unter, aber der Schleier im Bewusstsein der Menschheit fällt und wir erkennen das noch schlafende Potential in uns und beginnen zusammen geistig zu wachsen).

2008 war ich im britischen Kornkreisland und durfte mit unserer Gruppe fünf verschiedene Muster besuchen. Man spürt sofort die Energie die von diesen Symbolen und Geometrien ausgeht. Die Reaktionen sind verschieden: die einen beginnen zu tanzen oder zu singen, andere wieder werden ganz meditativ. Auch wird getrommelt oder man sieht sich die Ausrichtung des liegenden Getreides an und staunt darüber. Andere setzen sich in die exakte Mitte des Musters, knabbern wie kleine Mäuse am Getreide und nehmen so die Energie direkt in sich auf. Man genießt gemeinsam das hier und jetzt, bedankt sich innerlich bei den kosmischen Zeichensetzern und bekommt das untrügliche Gefühl, dass wir von einer unsichtbaren Kraft geschützt werden und alles gut wird.

Nähere Infos: www.kornkreiswelt.at
www.grissenberger-gimpersdorf.at

Öffnungszeiten des Museums:
nach telefonischer Vereinbarung unter
(0043) 7448-5068 oder (0043) 676-5730 106,
Gimpersdorf 2, A-3331 Kematen/Ybbs

www.naturheilung.at

biologisch, natürlich, gesund und köstlich

Die Fitness- und Energieküche



Maria Reitlinger

Von Maria Reitlinger und Herbert Holzer

Essen IST S!T Genuss. Genuss macht glücklich. Mehr braucht's nicht!

„Wenn Essen und Genuss sich vereinen wird aus Nahrungsaufnahme ein Fest für alle Sinne.“

„Spaghetti Vegan“

Spaghetti Bolognese als Hauptspeise einmal anders

Zutaten für das Ragout:

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 150g Sonnenblumenkerne, 1 – 2 Karotten, 1 – 2 Stangen Staudensellerie, 600ml Tomatenpassiert, ca. 6 EL Tomatenmark, 1 EL Apfelessig, 1 EL Agavendicksaft, 2 TL edelsüßen Paprika, Steinsalz, 2 TL Majoran gerebelt (oder Oregano), 1 TL frische Rosmarinnadeln gehackt

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in erhitztem Olivenöl glasig anschwitzen. Sonnenblumenkerne im Mixer grob zerkleinern und zu den Zwiebeln geben. Karotten unter fließendem Wasser mit einer Gemüsebürste putzen und mit der groben Raffel in die Zwiebeln reiben.



Staudensellerie waschen, klein würfeln, mit passierten Tomaten und Gewürzen in den Topf zum Gemüse geben.

10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser zugießen und je nach eigenem Geschmack noch etwas verfeinern und über die Hartweizennudeln geben.

„Schmeckt sehr gut, hat sehr viel pflanzliches Eiweiß und einen hohen Energiegehalt. Wenn man es nicht weiß,

„Kaffeecreme“

Süßer Genuss danach

Zutaten:

100g Basmatireis, ca. 100ml Wasser, 15 – 20 Datteln entsteint, 150 – 200ml Wasser, 4 EL Cashewkerne, 2 TL Johannisbrotkernmehl (gibt's im Bioladen), 1/2 TL Vanillepulver, 3 EL Bio-Frucht- und Getreidekaffee (gibt's bei DM von PIONIER), 1 TL Rum

Zubereitung: Naturreis mahlen, in Wasser kurz zu einem dicken Brei aufkochen und abkühlen lassen. Datteln 30 Minuten in Wasser einweichen und mit dem Einweichwasser pürieren. Cashewkerne in der Kaffeemühle mahlen, dann mit etwas Wasser zu den pürierten Datteln geben. Dattel-Cashew-Püree und restliche Zutaten in die Reiscreme einrühren und kühl stellen.

Und jetzt nur mehr genießen! :)

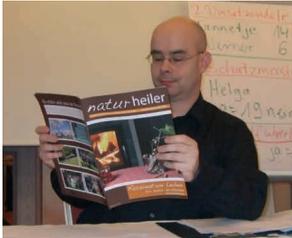
gelesen & gehört

Neuer Vorstand beim DGH

Bei der im Februar 2012 stattgefundenen Neuwahl wurde folgender Vereinsvorstand gewählt:

1. Vorsitzender / Rechtsberatung

RA Michel Jansen (Bild)
jansen@rajansen.com



2. Vorsitzende / Geschäftsstelle @ Infodienst

Tannetje König
info@dgh-ev.de
+49 (0)6221-16 96 06

Schriftführerin

Dr. Gabriele Wand-Seyer
Wand-seyer@dgh-ev.de

Schatzmeisterin

Helga Koch
helga.koch.50@web.de

Die weiteren Vorstandsmitglieder bzw. Kommissionen wurden großteils in ihrem Amt bestätigt. Der Naturheiler gratuliert recht herzlich und wünscht sich weiterhin eine gute Zusammenarbeit.



5. bis 7. Oktober 2012
11. KONGRESS GEISTIGES HEILEN
in Rotenburg a.d. Fulda





VORTRÄGE UND WORKSHOPS MIT
Dr. Rüdiger Dahlke,
Prof. Dr. Walter van Laack, Graziella Schmidt, Thomas Künne,
Korai Peter Stemmann,
Sabine van Baaren, Cornelius Slot und anderen

Geschäftsstelle DGH e.V.
Steigerweg 55 | 69115 Heidelberg
Telefon +49 (0)62 21-16 96 0696 07
info@dgh-ev.de | www.dgh-ev.de

Kongresskarte 130 Euro (105 Euro im Vorverkauf
bis 15. August 2012) | Tageskarte ab 30 Euro

Desch überzeugt 2011 und wurde Waidhofens „Sportler des Jahres“

Im Rahmen des Fackellaufs für die Jugend-Winterspiele führte die Stadt Waidhofen/Ybbs auch die diesjährige Ehrung der „Sportler des Jahres“ durch. Den Titel holte sich VersehrtenSPORTLER Franz Desch.

Desch spielt zur Zeit für die Sportunion Tischtennis in der 1. Klasse West, er kämpft in dieser Liga als einziger Rollstuhlfahrer um Punkte. Seit einem Unfall im Jahr 1985 sitzt der Union-Athlet im Rollstuhl. Sein Schicksal hat ihn zum Sport gebracht. Während einer harten und beschwerlichen Reha lernte Desch den Tischtennis sport kennen und lieben und feierte seither unzählige Erfolge in seinem Sport. 2011 schaffte es Desch zum Staatsmeistertitel im Einzel Klasse fünf und zum Landesmeistertitel im Einzel. Auch im Monoski durfte sich der

Ybbstaler 2011 Landesmeister (Allgemeine Klasse RTL) nennen. Außerdem wurde Desch Sieger im Austriacup Master (Senioren) und Vizestaatsmeister der Senioren in Lackenhof. Seit 2007 ist er Läufer im Niederösterreichischen Landeskader.

Insgesamt wurden 49 Sportler und sechs Mannschaften an diesem Abend ausgezeichnet. Die Sportler kamen aus den Reihen des Österr. Alpenvereins, des ASKÖ und der Sportunion Waidhofen.

Wir vom Verein „Naturheiler“ gratulieren Franz recht herzlich zum „Sportler des Jahres“ und sagen DANKE für deine Dienste als Kassier bei uns! :)

gelesen & gehört

Gehirnleistung steigert sich durch das Musizieren

Wer regelmäßig am Klavier übt, wird nicht nur geschickter! Italienische Forscher haben entdeckt, dass sich das Gehirn dabei messbar verändert und die Gehirnhälften besser zusammenarbeiten. Die musikalischen Impulse führen zur strukturellen Veränderung der grauen Substanzen in den Gehirnregionen, die für die Bewegungskoordination zuständig sind. Das Fazit: Je häufiger bestimmte Gehirnregionen in Anspruch genommen werden, desto besser vernetzen sie sich. Musizieren kann daher der Optimierung der Gehirnleistung dienen. (aus NÖ – Bezirksblätter Scheibbs – Juli 2012)



Internet zerstört das Gehirn

Senkt Surfen Leistungsfähigkeit der Nerven?

Wettervorhersage, Zugauskunft, Kinoprogramm, Weltnachrichten – dank Internet können wir viele Informationen gleichzeitig abrufen. Unser Denkvermögen werde dadurch allerdings nicht gefördert, sagt Hirnforscher Dr. Spitzer. Im Gegenteil. Ganze Hirnstrukturen würden sich negativ verändern ...

Die meisten Netz-User springen beim Surfen von einem Fenster zum anderen. Denn sie wollen im „World Wide Web“ so viele Infos und Neuigkeiten wie möglich konsumieren. Und

das am liebsten gleichzeitig. Doch US-Forscher warnen vor dieser permanenten Reizüberflutung und dem andauernden Multitasking. Auch der deutsche Hirnforscher Dr. Manfred Spitzer weiß: „Wer häufig online ist, bei dem verringert sich die weiße Substanz in den Gehirnarealen. Die ist aber verantwortlich für Erinnerungen, Gefühle, Sinneseindrücke und Sprache.“ Vor allem bei Kindern würde sich deshalb die Hirnstruktur nachhaltig negativ verändern.

(von Brigitte Blabsreiter & Michael Pommer – Kronenzeitung, April 2012)

Massiver Anstieg bei psychischen Krankheiten

Volksleiden

Alarmierend:

Ein Fünftel mehr Tabletten und Krankenstände; Kosten: 850 Millionen Euro pro Jahr

Jeder neunte Österreicher ist wegen psychischer Probleme in ärztlicher Behandlung. Das ergibt eine im Juni abgeschlossene neue Studie des Hauptverbandes der Sozialversicherungsträger. Rund 900.000 Österreicher nehmen Leistungen der Krankenkassen wegen seelischer Leiden in Anspruch – Tendenz stark steigend.

Vor allem die Ausgaben für Psychopharmaka – also Medikamente aus der Gruppe der Antidepressiva, der Antipsychotika und der Beruhigungsmittel – werden jedes Jahr mehr.

Zu wenig Geld für Behandlung psychisch Kranker

„Der volkswirtschaftliche Schaden ist enorm.“

(aus der Tageszeitung Kurier vom 14. Juli 2012)

Termine 2.Halbjahr 2012

19.10.2012
16.30 Uhr

Jahreshauptversammlung unseres Vereins

Im Stiftsmeierhof Seitenstetten

Besichtigung der Ausstellung „Leben im Vierkanterhof – wo Bauern und Mönche beten und arbeiten“, anschließend Jahreshauptversammlung mit Lichtbildern

10.-11.11.2012

Seminar:

Heilen mit Blüten, Farben, Formen, Zahlen, Bildern –

Die Melodie der Lebenskräfte bzw. die richtige Schwingung heilt

Ort: Bad Ischl oder Großraming je nach Teilnehmeranmeldung

Anmeldung bei DI. Herbert Holzer – Mail: herbert@holzer.at

07.09.2012

Stammtisch „Heilung mit Naturenergie“

05.10.2012

Waidhofen/Y., Hotel /Restaurant Moshammer, Kirchenplatz 3, bei der

09.11.2012

Ybbsbrücke, meist jeden 1. Freitag im Monat um 19 Uhr

(Themen werden per Mail bekanntgegeben)

11.09.2012

Stammtisch „Heilung mit Naturenergie“

09.10.2012

Bad Ischl / Pfandl, Gasthof Rega in Wirling 19 (nach Baumarkt

13.11.2012

Hagebau, auf der alten Bundesstrasse Richtung St. Wolfgang)

Meist jeden 2. Dienstag im Monat um 19 Uhr

Natur – Heilkreis in Weyer bei Sayed Kadir

/1. Stock (neben Apotheke)-meist jeden 3. Dienstag im Monat um 19.30 Uhr

20.09.2012

Vortrag: Die Melodie der Lebenskräfte - Die richtige Schwingung heilt

16.10.2012

Vortrag: Hormone natürlich ins Gleichgewicht bringen

20.11.2012

Vortrag: Lachen, Heiterkeit, Spaß, Musik stärkt das Immunsystem

Rosmarienhof St . Gallen, Erb 12

(Theresia Reiter -Stammtisch am 13. jeden Monats - Kräuternachmittage

10.08.2012

Vortrag: ein Nachmittag mit Elisabeth Eder aus der Kräuteroase Weiz

Thema: Heilkräuter nach Pfarrer Kneipp (von 13 bis 17 Uhr)

(Anmeldung erbeten !)

15.08.2012

Kräuterweihe

Wer zu den Heilkreisen immer gerne die Themen rechtzeitig wissen möchte, muß bitte die Mail – Adresse bekanntgeben.

*Es ist die größte Lust des Lebens,
anderen die Last des Lebens zu erleichtern!*

Paul Keller

Es rührt sich was im Verein!

„Dabeisein ist alles!“ Es warten viel Spaß, Freude, Genuss und wichtige Informationen für's tägliche Leben. Ob beim Jahresausflug in Weissenbach an der Enns bei Renate und Bürgermeister Herbert Baumann, beim Aufstellen und Befüllen eines sechseckigen Hochbeetes mit Elisabeth Eder bei Theresia Reiter in St. Gallen, bei den Heilkreisen in Bad Ischl und Waidhofen/Y. oder beim Naturheilkreis in Weyer wo stets interessante Vorträgen warten.

