

natur heiler

Verein zur Förderung von Körper, Geist und Seele

Ausgabe Nr. 36 / Jän 2013



Faszination Leben

www.naturheilung.at

Inhalt



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

- 03 Begrüßung
- 04 Leichter, glücklicher & zufriedener sein?
Veränderung bringt's!
- 06 Osteopathie
- 08 Wir essen zu wenig
- 09 Den „inneren Arzt“ stärken
- 10 Wir Menschen
- 13 Servus in der indischen Küche
- 14 Der Gesundheit zu Liebe ...
- 16 Die Fitness- und Energieküche
- 17 Erste Hilfe aus Garten, Wiese und Wald
- 18 Pflanzen mit vielen Schleimstoffen
- 19 Denk nach und lach a weng / Korruption
- 20 Aktuelles
- 22 Termine
- 23 Genuss für Körper & Seele erwandern ...

*Liebes Mitglied,
liebe Leserin und lieber Leser!*

Oh ja, im letzten halben Jahr hat sich ganz schön viel getan! Seit August haben wir eine neue Website. Die Rückmeldungen sind durchwegs positiv. Ich selbst schätze die wunderbare Gliederung und Gestaltung. Herzlichen Dank an Franz Beer! Die gesetzlich vorgeschriebene Jahreshauptversammlung (alle 2 Jahre) wurde im Oktober im Stift Seitenstetten durchgeführt. Mit Brigitte und Heidi sind 2 Vorstandsmitglieder ausgeschieden – Danke für eure Taten! Neu wurden Sigi Spreitzer als 2. Obmann-Stv. und Renate Schoder als Schriftführerin einstimmig nachgewählt, wir gratulieren! Die Zeitung wurde noch schöner und umfangreicher, ua. die Schrift größer. Das Echo war sehr, sehr positiv. Danke Stefan & Michi! Der einzige Wehmutstropfen, nicht alle Mitglieder haben die Zeitung erhalten. Die Zustellung der Post funktioniert leider nicht 100 %ig.

Gespannt auf die aktuellen Themen? „**Vom Naturheiler zum Naturgenießer**“. Nur wer sich mit der Natur näher befasst und deren Vielfalt genießt wird belohnt, durch mehr Freude, Spaß, Zufriedenheit und Gesundheit. Dazu müssen wir umdenken, loslassen von alten Gewohnheiten, der Natur mehr Achtsamkeit entgegenbringen und uns den Naturgesetzen unterordnen. Das kann man nach den Feiertagen so richtig ausprobieren. Wir sind eher müde, weil ein bisserl zu viel gelumpt, gegessen, genascht, getrunken ... Wir haben das zwar genossen, aber ein bisserl schlechtes Gewissen bleibt. Genau DARUM zieht es uns JETZT hinaus in die Natur. Ein kurzer Spaziergang genügt (nur eine Stunde!), womöglich alleine in der winterlichen Landschaft und blitzartig fühlen wir uns wie neu geboren. Schön! Voraussetzung: die Natur hat ihren ursprünglichen Charakter.

Der **Schutz der Natur** ist enorm wichtig. Der ständige Raubbau (Suche nach Rohstoffe, Öl usw.) und noch schrecklicher, die Verschmutzung bzw. Belastung durch Abfälle weltweit, zerstören

unsere Lebensgrundlage. Nicht die Zunahme der Bevölkerung, sondern die Zunahme der Abfälle (Zerstörung von Wasser und Boden) wird unser Problem. Abfall vermeiden! **UMDENKEN!**

Ein noch heißeres Eisen ist die chronische Wirtschaftskrise. Die Börse als größte Mausefalle / Menschenfalle der Welt. Die große Masse der Bevölkerung, einschließlich Gemeinden, Länder usw. wird zum Spekulieren an der Börse motiviert und verliert. Die Masse beeinflusst damit auch die gesamten Börsenkurse bzw. die Wirtschaft negativ. Ein paar Wenige, die ohnedies viel Geld besitzen steuern dies und cashen ständig ab, bzw. sind die Fallensteller. Die Börse in der heutigen Form gehört abgeschafft, denn sie bevorzugt nur die Reichen. Bei Glücksspielen haben wenigstens alle die gleiche Chance, dabei verdient der Staat und die Wirtschaft wird nicht ruiniert. Wir brauchen eine **neue Wirtschaftsordnung**. Sie sehen, liebe Leserinnen und Leser, es gibt viel zu tun! Umdenken und **LOS-LASSEN** von alten Glaubenssätzen damit Platz für Schönes, Wohltuendes frei wird.

Ich danke allen, die das Vereinsgeschehen positiv mitgestaltet haben und wünsche für 2013 viele neue Erkenntnisse sowie Gesundheit ... ob nicht ein Umdenken bzw. Loslassen sinnvoller für die Zukunft ist? Die Welt geht ganz sicher nicht unter, aber wie die Vergangenheit bewiesen hat, sterben bestimmte Kulturen aus, die sich nicht der Natur/Schöpfung angepasst haben (dazu gehörten auch die Mayas).

Alles Liebe
Herbert Holzer
Obmann





Leichter, glücklicher & zufriedener sein? Veränderung bringt's!

von Dr. Herbert Holzer - Heilung mit Naturenergie

Zum Ändern/Verändern gehört Mut, Wille, Motivation. Ändern hat mit Eigenverantwortung, Herausforderung, mit Neugierde, mit Forscherdrang, mit positiven Emotionen, mit Energiegewinn und Freude zutun.

Einige Beispiele zeigen wie es funktionieren kann:

BASEN STATT SÄUREN

Ca. 80 % der europäischen Bevölkerung ist **chronisch übersäuert**, d.h. der Stoffwechsel und das Nervensystem sind in Disharmonie. Die Menschen befinden sich nicht mehr in ihrer Mitte (leicht zu kontrollieren über z.B. Ma 36). Durch Nahrungsmittel, d.h. künstliche Zusatzstoffe (E-Nummern), veränderte, degenerierte Lebensmittel, d.h. zuviel Brot, Mehlspeisen, zuviel Zucker, zuviel Fleisch, zuviel Fertiggerichte, sowie zuviel Stress/innere Unruhe,

Ärger, Sorgen, Angst, Wut und zuwenig Bewegung entsteht Übersäuerung mit teilweise dramatischen gesundheitlichen Folgen.

„Säuren fressen Löcher in die Gesundheit“
Abhilfe -> UMDENKEN mit folgenden Tipps!

Viel **basenreiche LEBENS**mittel in den Speiseplan einbauen. Dabei auf **Regionalität** achten und natürlich auf die Saison abgestimmt einkaufen. Basenreiche Lebensmittel sind vorwiegend natürlich, gesund und schmackhaft und führen dem Körper, dem Geist und der Seele wichtige Nährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, ungesättigte Fettsäuren, pflanzliches Eiweiß, Kohlehydrate, natürliche Süßstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe) und auch Energie und Information zu.

Dazu gehören:

Reifes Obst und reife Früchte (sonnengereift), Gemüse (möglichst sonnengereift), Wild- und Gartenkräuter, Wildgemüse, Gewürze, Kräutertees (Achtung! Hagebutten-, Malven- und Früchtetees verstoffwechseln sauer), Pilze, Süßlupine, Kichererbsen, Linsen, Erbsen, Bohnen usw.

Basenwasser z.B. Kangen – Wasser mit einem pH-Wert von 8,5 bis 9,5 Kangen ist ein japanisches Wort und es bedeutet: „Zurück zum Ursprung“! Das Kangen: Wasser wird mit einem Ionisator von Enagic hergestellt und hat 3 wichtige Merkmale: Es ist erstens basisch und wirkt damit der Übersäuerung entgegen. Es ist zweitens hoch antioxidativ, d.h. es bekämpft freie Radikale. Und drittens ist es restrukturiert, was bedeutet, dass seine Molekularstruktur so verändert ist, dass es vom Körper optimal aufgenommen werden kann.



natur heiler

Baden im Meerwasser/Solebad bzw. Badewanne: zieht Säuren heraus und entschlackt. Dazu genügend Steinsalz in die Badewanne geben, damit ein pH-Wert von ca. 8 entsteht (mit Indikatorpapier messen) und mindestens eine halbe Stunde entspannt im 37 Grad Wasser liegen, zusätzlich schöne Musik hören oder zusätzlich einen Rosenquarz ins Wasser geben. Genuss pur! :)

CRADLE TO CRADLE

Bei Cradle to Cradle (von der Wiege zur Wiege) handelt es sich um ein Konzept, dass Konsumieren ohne schlechtes Gewissen möglich macht. Es geht nicht darum Abfall zu vermeiden, sondern viel mehr darum dass darauf geachtet wird, dass der **produzierte Abfall wieder Nahrung für neue Produkte** sein kann oder muss. Dies ist der Ursprungsgedanke der Begründer dieser Idee, Michael Braungart und William McDonough. Nach dem Vorbild der Natur soll danach getrachtet werden weder Müll noch Schadstoffe zu produzieren. Die Quantität des Abfalls spielt gegenüber ihrer Qualität nur eine untergeordnete Rolle. Solange das vom Baum abfallende Laub wieder gewinnbringend in den Stoffkreislauf eingebracht werden kann, ist die Menge an Laub nebensächlich. So wie die Natur soll der Mensch nicht effizient sondern effektiv arbeiten, indem er die richtigen Materialien zur richtigen Produktion einsetzt. Cradle to Cradle (C2C) bezieht den gesamten Produktionskreislauf, von der Rohstoffgewinnung bis zur Wiederverwertung in einen neuen Produktionszyklus ein. Nicht nur der Endverbraucher, der Plastik und Glas trennt ist wichtig, sondern auch die Entwicklung von wieder verwendbaren Materialien ist ein wesentlicher Bestandteil der Philosophie. **Zusammengefasst: Ökologisch, Nachhaltig, Biologisch, Sanft**

Cradle to Cradle ist die Vision einer Zukunft in der wirtschaftliche, technologische und soziale Prozesse keine negativen Auswirkungen für Mensch und Umwelt haben dürfen. Laut Fernsehberichten liegt Holland als rohstoffarmes Land bei der Entwicklung und Umsetzung dieses Weges sowie beim Vorleben an der Spitze in Europa. Die Universität in Graz (AUT) beschäftigt sich auch intensiv mit diesem Gebiet.

EQUILIBRISMUS

Diese Wortneuschöpfung basiert auf dem lateinischen Wort für Gleichgewicht „Equilibrium“. Der Equilibrismus strebt eine **(Wieder-)Herstellung eines Gleichgewichts zwischen Natur- und Kulturraum, vor allem zwischen Ökologie und Ökonomie**, an. „Die Menschheit sitzt auf einem Zug, der immer schneller in die falsche Richtung fährt, sagt Eric Bihl aus München und Gründer dieser Bewegung. Je länger wir mit dem Abspringen warten, desto schmerzhafter werden wir landen, erklärt der gebürtige Elsässer. Grund genug sich Gedanken zu machen, 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. Dazu benötigt man keine revolutionären neuen Technologien und auch keine „neuen Menschen“. Es genügen die Technik und der Mensch von heute. Was es braucht, sind allein neues Denken und neue Zielsetzungen und am Wichtigsten deren tatkräftiges Umsetzen!

Aufgepasst & dranbleiben: In welche Richtung wir umdenken müssen wird in der nächsten Ausgabe des „Naturheilers“ behandelt!



Osteopathie

von Susanne und Heinz Bergthaler – Bad Ischl

Heilkunst und Wissenschaft

In unserer Praxis therapieren wir seit ca. 2 Jahren Patienten vorwiegend mit Osteopathie als Gesamtkonzept. Die Wahrnehmung für die Patienten ist meist eine sehr angenehme, und doch können die meisten nicht erklären, was Osteopathie eigentlich ist. Dieser Beitrag soll helfen dieses Informationsdefizit auszugleichen.

Geschichte der Osteopathie

Begründet wurde die Osteopathie vom amerikanischen Arzt Andrew Taylor Still (1828 - 1917). Er wurde als drittes von neun Kindern in Virginia geboren. 1853 entschloss sich Andrew Taylor Still auch Arzt zu werden. Nach großer Unzufriedenheit mit der damaligen Medizin entwickelte er seine eigene Methode, die er später Osteopathie nannte. Kurze Zeit später wurde von Dr. Sutherland und Dr. Upledger der Craniosakrale Rhythmus entdeckt und in die Osteopathie eingegliedert.

Definition der Osteopathie

- Sie stützt sich auf Anatomie, Physiologie, Embryologie und andere Wissenschaften.
- Der Osteopath sieht den Körper als umfassend vernetztes Steuer und Regelsystem.
- Ziel des Osteopathen ist es Funktions- und Bewegungseinschränkungen zu beseitigen.
- Die osteopathische Behandlung zielt auf alle Aspekte der Gesundheit ab.

Behandlungsprinzipien

Die Osteopathie ist eine ganzheitliche Behandlungsform die versucht die natürlichen Funktionen im Körper wiederherzustellen. In einer 5-7 jährigen Fortbildung erlernt der Osteopath die feinen Signale der Körpergewebe, wie Gelenke, Muskeln, Faszien, Nervensystem, Gehirnflüssigkeit, Bindege-

webe und innere Organe wahrzunehmen.

Mit den Händen löst der Osteopath die Blockaden aller 3 Hauptsysteme des Körpers:

- die strukturelle Osteopathie behandelt das Bewegungssystem
- die viscerale Osteopathie die innere Organe,
- die cranio-sakrale Osteopathie die Gehirnflüssigkeit.

Ziel ist es, das innere Gleichgewicht und die Beweglichkeit der Gewebe, inklusive der Flüssigkeiten, wiederherzustellen.



Grundsätzlich gibt es 2 unterschiedliche Behandlungsansätze:

1. die biomechanische Osteopathie - lösen von Blockaden

Der Ausgangspunkt jeder Funktionsstörung ist der Verlust des Eigenrhythmus von verschiedenen Körpergeweben. Im Gegensatz zur Schulmedizin wo diese Störungen als isolierte Krankheitsbilder definiert sind und als solche behandelt werden, macht sich der Osteopath auf die Suche nach der blockierten Struktur und versucht das körperliche Gleichgewicht wieder herzustellen.

2. die biodynamische Osteopathie - fördern der Gesundheit

In der biodynamischen Cranial-Osteopathie sucht der Osteopath die Gesundheit, die uns von unserem Schöpfer grundsätzlich gegeben wurde, aber durch viele Lebensumstände oft verschüttet worden ist. Hat unser System wieder diesen ursprünglichen Zugang zu dieser Grundgesundheit, bedeutet dies die beste Vorbeugung und eine Erhöhung unserer dynamischen Vorgänge im Immunsystem und Nervensystem.

Was behandelt der Osteopath?

(diese Liste stellt nur eine beispielhafte Aufzählung dar)

- Chronische und akute Beschwerden des Bewegungssystems (Rücken- und Gelenkschmerzen)
- allgemeine Schmerzen
- Kopfschmerzen, Schwindel, Tinnitus
- Atembeschwerden (z. B. Asthma, Bronchitis)
- Verdauungsprobleme
- Geburtsverletzungen, angeborene und erworbene Probleme in der kindlichen Entwicklung (z.B. Legasthenie, Konzentrationsschwäche)
- akute Beschwerden (Hexenschuss, Peitschenschlagsyndrom, Gehirnerschütterung, etc.)
- Probleme des Kauapparates (z.B. Zahnsperre, Zähneknirschen)
- zur Vorbeugung (Prophylaxe)

Kinder haben in der osteopathischen Behandlung einen besonderen Stellenwert.

Durch frühzeitige Erkennung und Behandlung kann schon vom 1. Lebenstag an eine lebenslang verändernde gesundheitlich bessere Situation erreicht werden. Schon in den ersten Tagen nach der Geburt sollte ein Baby durch den Osteopathen untersucht werden um etwaige Geburtstraumen schnell und einfach zu beheben.

Manchmal kann ein zu langes Stecken im Geburtskanal oder ein zu schnelles verlassen des Geborgenheit gebenden Mut-

terbauches einen kleinen Schock auslösen. Ein leichtes unerwartetes verdrehen des Köpfchens bringt eventuell eine Blockade in der Halswirbelsäule, worin viele Nerven verlaufen. Bauchschmerzen, Schreien, Unruhe, Kopfschmerzen u.v.m. sind häufig bereits in den ersten Lebensmonaten die Folge.

In folgenden späteren Jahren können durch diese unerkannten und unbemerkten Traumen verschiedenste Symptome folgen, wie z.B. Unruhe, Verdauungsproblemen, Konzentrationsschwierigkeiten, Lernstörungen, ADHS, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen u.v.m.

Hier werden bei Kindern durch osteopathische Behandlungen ganz hervorragende Erfolge erzielt.

Bei jeder Kiefer- und Zahnkorrektur sollte eine Vorabkontrolle, begleitende, und Nachbehandlung üblicherweise durchgeführt werden. Um Folgeschäden zu vermeiden wie z.B. Körperfehlhaltungen, bzw. die Anpassung des gesamten Organismus zu gewährleisten.

Die Gesundheit unserer Kinder liegt uns am Herzen. Mit unserer Hilfe werden sie in ein gesundes Leben starten.

Somit ist es ersichtlich, dass Menschen aller Altersgruppen mit Beschwerden oder zur Vorbeugung, von einer osteopathischen Behandlung profitieren können.

*Susanne und Heinz Bergthaler MSc D.O.
Osteopathen*

Infos unter:
gesundheitspraxis-ischl
Esplanade 11
4820 Bad Ischl
www.gesundheitspraxis-ischl.at
www.osteopathie-ischl.at
Tel. + 43 6132 21961





Wir essen zu wenig!

von Dr. Herbert Holzer – Ernährungsberater

Niedergeschlagenheit, Lustlosigkeit, Müdigkeit oder leichte depressive Stimmung können Anzeichen für einen **Aminosäuremangel** (Eiweißmangel) sein. **LEBENSmittel mit vielen Vitalstoffen, bzw. bestimmten Aminosäuren wirken sich positiv auf die Psyche (z.B. trübe Stimmung) aus.** Geschlachtete Tiere haben zwar Eiweiß, aber fast keine anderen Vitalstoffe, und sind daher in der von uns genossenen Form (gebraten, gegrillt oder gekocht) eher wertlos bzw. haben viele negative Auswirkungen.

Unser Hirn hat zwar nur einen Anteil von ca. 4 % am Gesamtkörpergewicht, ist aber mit ca. 20 % am Gesamtstoffwechsel beteiligt. Aminosäuren spielen daher gerade im Hirnstoffwechsel eine besondere Rolle. Aminosäuren fungieren im Nervensystem zum Teil als Vorstufe von Neurotransmittern. Zum Teil sind sie selber als Nervenüberträgerstoffe aktiv. Ferner wirken einige von ihnen als Nervenschutzfaktoren. Sowohl Reizleitungsprozesse als auch das komplexe neuronale Geschehen insgesamt sind in vielfältiger Weise von einer guten Aminosäureversorgung durch unsere natürlichen Lebensmitteln abhängig.

Hier einige Beispiele an Aminosäuren, die teils als Vorstufe von Neurotransmittern und Hormonen dienen: Tryptophan, Tyrosin, Phenylalanin, Methionin und Serin sind wichtige Bausteine für die Bildung von Botenstoffen in unserer Denkzentrale, die auch die Stimmung positiv beeinflussen. Tryptophan ist Ausgangssubstanz für die Boten-

stoffe Serotonin und Melatonin. Serotonin zählt zu den Glückshormonen und sorgt für Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, Melatonin für Entspannung und Schlafbereitschaft am Abend. Methionin und Serin bilden zusammen mit Vitaminen Cholin, das für Konzentration und Merkfähigkeit eine entscheidende Rolle spielt. Phenylalanin wird für die Herstellung von Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin benötigt. Diese Stoffe wirken stimmungsaufhellend und steigern die Gedächtnisleistung. Weiters gibt es Aminosäuren, die als Antioxidantien wirken: Cystein, Histidin, Arginin

Beispiele von Lebensmittel mit hohem Aminosäureanteil -> MEHR ESSEN!

- Süßlupine (das Eiweißwunder aus dem Waldviertel)
- Sojaprodukte
- Kichererbsen/Kichererbsenmehl
- Farbenprächtige Linsensorten, Erbsen, Bohnen
- Cashewkerne
- Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Walnüsse
- Quinoa/Amaranth
- Haferflocken plus Haferkleie (möglichst immer zusammen verwenden)
- Klee
- Champignon
- Hühnerrei (aber roh)
- Heumilchjoghurt, Buttermilch, Heumilch-Magertopfen
- (z.B. Linsen haben genauso viel verwertbares Eiweiß als Hühnerfleisch)



Den „inneren Arzt“ stärken

von Dr. Herbert Holzer – Heilung mit Naturenergie

Unser Denken und Fühlen, sowie in weiterer Folge unser Tun, haben Auswirkungen auf die Struktur unseres Gehirns (Stichwort: Neuronale Plastizität) und damit auf das Nervensystem. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen den direkten Zusammenhang zwischen Körper und Geist/Psyche. Das Bindeglied ist unser vegetatives Nervensystem, bestehend aus Parasympathikus (Bremspedal) und Sympathikus (Gaspedal). Der **Parasympathikus** ist für unser inneres Geschehen, d.h. für die **Innenpolitik** und der **Sympathikus** für alle Ereignisse um uns, d.h. für die **Außenpolitik** (Kampf oder Flucht) verantwortlich.

Angst, Ärger, Wut, Sorgen, Stress haben immer mit Sachen oder Personen, d.h. mit der **Außenpolitik** zu tun. **Innere Ruhe, Selbstheilung und Regeneration** - d.h. eine gute Verdauung bzw. guter Stoffwechsel, ein starkes Immunsystem, eine kohärente Herzratenvariabilität (HRV) – hat immer mit der **Innenpolitik** zu tun.



Wie kann man nun diesen Parasympathikus (Innenpolitik) stärken? Wie kann man linke und rechte Gehirnhälfte in Harmonie bringen? Jeder Mensch hat dazu einen anderen Zugang zu seinen Ressourcen. Daher werden wir in mehreren Folgen Beispiele bringen, die immer Freude, Spaß, Liebe (auch Eigenliebe), Dankbarkeit, Achtsamkeit, Mitgefühl usw. bringen und damit die **innere Ausgeglichenheit fördern, d.h. den inneren Arzt stärken.**

Herr Walter Lader präsentiert dazu schon ein Beispiel in dieser Ausgabe. Der Beitrag von mir selbst geht ebenfalls in diese Richtung. Eines meiner Hobbys ist mit dem Naturprodukt Holz zu arbeiten – Kreatives Gestalten mit Altholz, Wildholz, Schwemmholz, Brennholzscheitern usw. Das fängt bereits beim Sammeln und Auswählen der richtigen Stücke in der Natur an ...



©neuro-programmer.de

Wir Menschen

Wie funktioniert unser Denken und Handeln! (1. Teil)

Von Dr. Karl Kriechbaum –
Wien / Psychologe

Weshalb verliert der Filialleiter des hiesigen Supermarktes bei der kleinsten Kleinigkeit die Nerven, während sein Kollege vom Nachbarort die Ruhe in Person ist?

Warum reagiert Herr Markus auf schwierige Aufgaben mit Lust und Engagement, während Herr Erwin unsicher und panisch wird?

Wieso ist Frau Silvia immer gestresst und gehetzt, während Frau Claudia die Dinge ruhig, bedacht und der Reihe nach angeht?

Warum packt Tischlermeister Holzmann anstehende Aufgaben immer beherzt und zügig an, während sich Klempner Zangerl kaum dazu aufraffen kann, eine banale Dichtung auszutauschen?

Weshalb gibt die fast mittellose Arbeitslose die gefundene Geldtasche zurück, während die gut bezahlte Finanzchefin regelmäßig in die Kassa greift?

Warum erstellt der Hausarzt Dr. Huber nur wahrheitsgetreue Befunde für seine Pati-

enten, während Primarius Dr. Müller immer wieder Gefälligkeitsgutachten ausstellt?

Wieso hält sich Frau Mag. Merens bei der Abfassung von Bescheiden peinlich genau an die Vorschriften, während Frau Ing. Brunner bei manchen Personen die Regeln nicht so genau nimmt?

Aus welchen Gründen denkt Gottfried Huber nur an seinen Job, während Sigmund Rohrer nur die Frauen im Kopf hat?

Warum denken wir so, wie wir denken?
Warum fühlen wir so, wie wir fühlen?
Warum verhalten wir uns so, wie wir uns verhalten?
Warum sind wir so, wie wir sind?
Warum sind wir so einzigartig?
Warum haben wir Menschen unsere Interessen, Eigenarten, Stärken, Schwächen und Störungen?

Die Antwort: Unsere psychoneuronalen Programme steuern uns und bestimmen unsere Eigenschaften. Die Umstände und Ereignisse wirken permanent auf uns ein. Unsere seelisch-körperlichen Zustände beeinflussen uns mehr oder weniger stark.

Psychoneurologie

Die Psychoneurologie, eine moderne Psychologie und Psychotherapie, basiert auf der Kongruenz von psychischen und neuronalen Prozessen. Kognitive und emotionale Vorgänge sind Folgeerscheinungen von den Aktivitäten des Nervensystems – und (zum Teil) umgekehrt.



natur heiler

Wir Menschen sind, wie wir sind. Wir können (oft) nicht anders. Wir meinen's nicht böse. Böse gibt es nicht. Es gibt nur mehr oder weniger, so oder anders gestört.

Die Psychoneurologie besagt: Wir Menschen sind das Produkt unserer psychoneuronalen Programme, der Umstände und unserer körperlich-seelischen Zustände.

Das **psychoneuronale Programm** ist das Ergebnis unserer Erbanlagen und unserer Erfahrungen im bisherigen Leben (einschließlich Schwangerschaft und Geburt). Es steuert uns Menschen und determiniert unsere Eigenschaften.

Die **Umstände, Situationen** und **Ereignisse** wirken permanent auf uns ein – positiv, negativ, fördernd und hemmend.

Unsere **psychischen** und **körperlichen Verfassungen** beeinflussen uns massiv – qualitativ und quantitativ, aktivierend und deaktivierend.

Was aus uns geworden ist, wie wir sind, was aus uns werden wird, hängt sehr stark von unseren Programmen, den Umständen und unseren Zuständen ab.

Die psychoneuronalen Programme laufen gewöhnlich völlig unbemerkt im Hintergrund ab. Sie steuern permanent unser Tun und Sein. Und sie werden sukzessive (durch Bewerten und Schlussfolgern) oder reflexartig (spontane Mandelkern-Erregung) von Reizen aktiviert. Sie bestimmen über unsere Denkinhalte, Denkvorgänge und Denkprodukte sowie über unsere Emotionen, Körperreaktionen, Ausdrucks- und Verhaltensweisen. Aufgrund verschiedenster Erfahrungen entwickeln sich sowohl konstruktive als auch destruktive Programme. Letztere sind für unsere negativen Eigenheiten, Schwächen und Störungen verantwortlich.

Freier Wille eine Illusion?

Kann der Mensch, ob Ehefrau oder Mutter, ob Mitarbeiter oder Chef, ob Lehrer oder Schüler, ob Sportler oder Künstler, ob Wähler oder Politiker, frei entscheiden und handeln?

Form und Inhalt sowie Qualität und Quantität unseres Denkens, Fühlens und Handelns werden von den Programmen bestimmt sowie von Umständen und unseren Zuständen beeinflusst. Sie sind zum einen also vorprogrammiert, zum anderen von mehr oder weniger kontrollierbaren Faktoren abhängig. Absolut freier Wille und völlig freies Entscheiden sind somit nur bedingt möglich.

Der amerikanische Forscher Joseph Price definierte freien Willen als die Möglichkeit, einen Entschluss zu fassen, etwas zu tun oder zu unterlassen, ohne dass interne oder externe Beschränkungen diese Entscheidung determinieren.

Für Charles Darwin (1883) war die Existenz eines freien Willens eine Illusion, da der Mensch selten seine Motive analysiere und meist instinktiv handle.

Schon Spinoza (1632 – 1677) war der Überzeugung, dass es freien Willen nicht gebe. „... So meinen der Irrsinnige, der Schwätzer, der Knabe und viele dieses Schlages aus freier Entschließung des Geistes zu reden, während sie doch den Antrieb zum Reden, den sie haben, nicht bezähmen können.“

Friedrich Nietzsche meinte, ein Gedanke komme, wann er will, nicht wann ich will. Einer der führenden internationalen Hirnforscher, Dick Swaab, sagt: Nach dem derzeitigen Kenntnisstand der Neurobiologie kann von einer völligen Freiheit nicht die Rede sein. Viele erbliche Faktoren und Umwelteinflüsse haben durch ihr Einwirken auf die Gehirnbildung in der Frühphase unserer Entwicklung die Struktur und die Funktion unseres Gehirns für den Rest unseres Lebens geprägt. Und uns damit nicht nur viele Fähigkeiten und Talente mitgegeben, sondern auch zahlreiche Beschränkungen auferlegt.... Unser Verhalten ist von Geburt an also schon zu einem wesentlichen Teil festgelegt. „Wenn wir erst einmal erwachsen sind, ist unser Gehirn nur noch in sehr eingeschränktem Maße formbar. Wir haben dann einen bestimmten ‘Charakter‘. Und unser letztes Quäntchen Freiheit wird dann auch noch von dem eingeschränkt, was wir aus gesellschaftlichen Gründen nicht tun dürfen oder lassen müssen.“

Psychoneuronaler Autopilot

Der psychoneuronale Autopilot steuert uns entsprechend der installierten Software (Programme). Dieser reagiert, in Abhängigkeit vom Zustand der Hardware (Körper), autonom auf Umstände und Ereignisse.

Wir Menschen sind wie wir sind.
Wir können (oft) nicht anders. Unsere Freiheit hat Grenzen – oft sehr enge.

Wir sind Nutznießer und Opfer (der Anlagen und Lebenserfahrungen) sowie Wohltäter und Übeltäter (entsprechend der Programme und Umstände) in Personalunion.

Können wir die Grenzen erweitern oder sogar durchbrechen?

Die Potenziale dafür sind vorhanden. Aber es bedarf oft kräftiger Anstöße von außen und/oder engagierter persönlicher Bemühungen.

Durch Selbstreflexion, Selbsterkenntnis und Selbstkontrolle – Fähigkeiten, die uns von den Affen unterscheiden (zumindest theoretisch) – ist es möglich, die Grenzen der persönlichen Freiheit zu erweitern. Und somit unsere Gedanken, Einstellungen, Emotionen, Körperreaktionen, Ausdrucksweisen und Verhaltensweisen zu verändern, zu optimieren.

Das menschliche Gehirn hat eine bemerkenswerte Komplexität und Flexibilität. Es ist überaus aufnahme- und lernfähig. Auch im Erwachsenenalter entstehen noch unzählige neue Nerven-Verschaltungen. Selbst neue Nervenzellen bilden sich zumindest an manchen Stellen auch noch im erwachsenen Gehirn. Zudem scheinen die sog. Gliazellen sehr aktiv an der Informationsverarbeitung teilzunehmen. Durch Erfahrungen verändern sich sogar unsere Genfunktionen. Damit befasst sich die Epigenetik. So zum Beispiel sind eineiige Zwillinge zwar genetisch identisch, aber nicht epigenetisch. Diese Unterschiede sind umso größer, je verschiedenartiger das Leben der beiden verlaufen ist.

Fortsetzung folgt in der nächsten Ausgabe!

Entsprechende Veröffentlichungen:

Kriechbaum, K.: Der Mensch denkt, sein Programm lenkt. Kriechbaum-Verlag, Wien 2003
Kriechbaum, K.: Der Mensch mit Eigenschaften – am Beispiel von berühmten und berüchtigten Menschen. Kriechbaum-Verlag, Wien 2010
Kriechbaum, K.: Denk positiv – oder lass das Denken sein. Anleitungen zum angemessenen, konstruktiven Denken Kriechbaum, Kriechbaum-Verlag, Wien 1996
Kriechbaum, K.: Programm-Kontroll-Therapie. Kriechbaum-Verlag, Wien 2008
Kriechbaum, K.: Autogene Entspannung, Kriechbaum-Verlag, Wien 2008



Dr. Karl Kriechbaum

Psychologe, Psychotherapeut, Trainer, Arbeits- & Unternehmensberater, Autor
Vorstand und Dozent des Instituts für Psychoneurologie
Referent des Arbeitskreises 'Psyche & Wirtschaft' an der Sigmund-Freud-Privat-Universität Wien
Gründer der Initiative 'Professionelle Politik & geeignete Politiker'
Arbeitsschwerpunkte: Anti-Stress- & Kognitions-Training, Selbstwert- & Kommunikations-Training,
Problem-Bewältigung & Bedürfnisbefriedigung,
Führungskräfte- & Verhaltenskodex-Beratung



„Servus in der indischen Küche!“

Von Ashok Sharma - Bad Ischl

Mein Name ist Ashok Sharma, bin in Indien geboren und betreibe in Bad Ischl ein Geschäft mit indischen Lebensmitteln und Dekorationsartikel. Obwohl ich schon 10 Jahre in Österreich lebe, habe ich meine indischen Essgewohnheiten beibehalten. Ich bin schon seit meiner Geburt Vegetarier und fühle mich sehr wohl dabei. Auch meine Kunden, die bei mir essen, genießen die vegetarische Abwechslung..

Der Grund warum ich Vegetarier bin ist, dass ich für mein Essen, also für mein Leben bzw. Überleben, kein anderes Leben töten möchte. Auf dieser Erde gibt es genug Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs, d.h. man kann sich auch ohne Fleisch gesund und schmackhaft ernähren, man muss nur wissen was man wie zubereitet. Vegetarisch Kochen hat in Indien eine lange Tradition, speziell die ayurvedische Küche ist rein vegetarisch.

Reis, verschiedene Sorten Linsen, Kichererbsen, frisches Gemüse, dazu kommt eine große Vielfalt an Gewürzen und Kräutern. Sehr wichtig sind auch Produkte aus Kuhmilch, wie Joghurt, Ghee (Butterschmalz) und eingedickte Milch, die für Süßspeisen verwendet wird. Zum Verdauen von vegetarischem Essen verbraucht der Körper viel weniger Kraft, besonders unter Verwendung entsprechender Gewürze.

Hier einige Beispiele der am häufigsten verwendeten Gewürze: Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Senfsamen, Bockshornkleesamen, Schwarzkümmel, Asant, Chilli, Koriandersamen, Gewürznelken, Sternanis, Kardamom grün und schwarz, ...

Denn die Inder/Inderinnen wissen schon lange: würziges Essen kann abwechslungsreich zubereitet werden und schmeckt besonders gut. Als Abschluss eines guten indischen Essens gibt es immer eine kleine Süßspeise.

Einige Beispiele, die auch abgebildet sind: *Palak Panner bzw. Palak Tofu* = Cremespinat mit „Hutenkäse“ (jetzt Tofu), Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Salz usw. *Dal* = Linsengericht mit unterschiedlichen Linsensorten und vielen Gewürzen *Kadhi* = Joghurt Suppe mit Kichererbsenmehl, Buttermilch, Kurkuma, Asant, Gewürzmischung

Gutes & gesundes Essen ist die Grundlage für ein glückliches Leben und damit zu mehr Lebensfreude! Vielleicht besuchen Sie mich einmal, Sie finden mich in der Hasnerallee neben Esplanade Zauner, **ich freue mich auf Sie!**





Der Gesundheit zu Liebe ...

Zu folgendem inspirierendem Interview traf Holzer Herbert (HOH) in Strobl Herrn Walter Ladner [W:L] von der "Holz & Werkstatt".

HOH: Lieber Herr Ladner, schön, dass ich wieder bei Ihnen sein darf! Wir haben ja bereits im August 2011 von Ihnen berichtet, da waren Sie noch Bankangestellter. Jetzt sind Sie seit einem guten halben Jahr von der Bank weg. Wie geht es Ihnen?

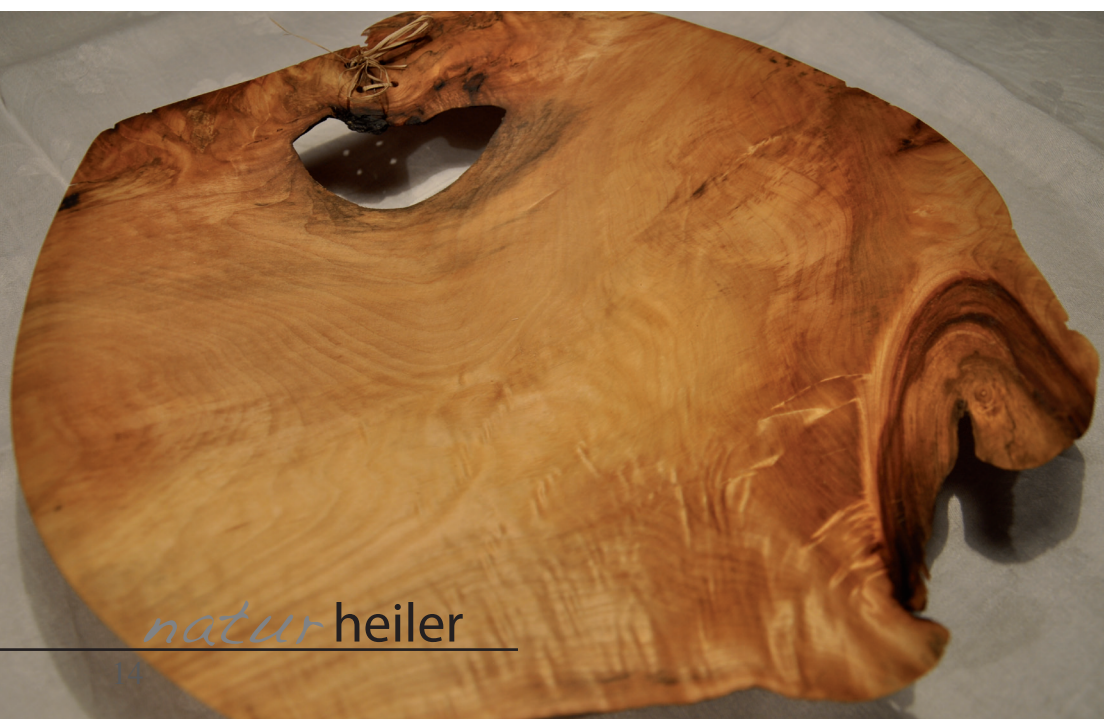
[W:L]: Ich war 37 Jahre in der Bank beschäftigt, habe viel gelernt, erlebt. Dann habe nach reiflicher Überlegung bei der Bank gekündigt, auf die Abfertigung verzichtet und bin in die Selbständigkeit gewechselt. Heute ist mein Hobby mein Beruf. Mir geht es sehr gut, danke!

HOH: Warum sind Sie eigentlich von der Bank weggegangen? Dies ist ja für viele Menschen unverständlich ...

[W:L]: Ich habe den Beruf gerne ausgeführt und nach außen hat auch alles wunderbar ausgesehen. Aber wie bei vielen Berufen gibt es auch im Bankgeschäft sehr viel Stress und das kann zu gesundheitlichen Nachteilen führen, d.h. hin und wieder muss man auch nach innen in seinen Körper und seine Seele schauen. Lläuft da alles wie es sein soll? Was braucht mein Körper, damit er die Pension erreicht und vielleicht noch ein paar Pensionsjahre dazu? Wo liegen meine Stärken und Talente, wo meine Schwächen? Passt die Arbeit noch zu mir? Gibt sie mir Zufriedenheit und Freude? Auch Betriebe machen von Zeit zu Zeit Stärken – Schwächen – Analysen. Und bei meiner oftmaligen Innenschau hat sich in den letzten Jahren immer mehr herauskristallisiert, dass ich eine Veränderung brauche. Ich kann nach dem halben Jahr Selbständigkeit in der Holzbearbeitung nur sagen: Meine Lebensfreude ist zurückgekommen! Ich habe nie gedacht, dass mir die Erfolgserlebnisse, die ich jetzt habe, so gut tun. Ich war eher der Ansicht man braucht so etwas nicht ...

HOH: Was macht für Sie die Faszination beim Naturprodukt Holz und bei dessen Verarbeitung aus?

[W:L]: Ich war immer schon gerne in der Natur bzw. am Berg. Meine Innenschau erfolgte meist auch in der Natur bzw. alleine in einer Almhütte. Der Wald, die Bäume, das Holz ist etwas Lebendiges. Das Bearbeiten des Holzes, meist Wildholz oder Altholz, bzw.



die Formgebung ist eine große Herausforderung. Bei Wildholz gibt es im Inneren Löcher und Risse, die man zuerst nicht sieht, und das kann gerade beim Drehseln gefährlich werden. Besonders bei meinen Produkten, die sehr dünnwandig sind, ist volle Konzentration, aber auch sehr viel Geduld und Achtsamkeit vor dem Naturprodukt Holz notwendig. Meine Aufgabe ist es, die schöne Struktur des Wildholzes durch die Formgebung noch mehr zur Geltung zu bringen.

HOH: Von wo oder von wem beziehen Sie denn diese Wildholzrohnteile?

[W:L]: Bis vor Kurzem hatte ich einen guten Freund, der mich mit solchen Holzteilen versorgte. Leider ist er vor einigen Monaten tödlich verunglückt. Manchmal legen auch Bekannte besondere Rohholzstücke vor die Haustüre. Jetzt habe ich meine Fühler weiter ausgedehnt und bin über die Wildholztischlerei Halbartschlager in Gresten zu Thomas Huber in Gafrenz gelangt. Da bahnt sich eine enge Zusammenarbeit an. Herr Huber und sein Sohn, die Sie ja, wie ich hörte, auch kennen, sind wunderbare, fachkundige Menschen.

HOH: Das klingt ja wunderbar! ALLES GUTE dafür und viel Erfolg, Kreativität, Freude und natürlich Gesundheit! Danke für das inspirierende Gespräch!



Viel Spass
beim Zaubern! :)

biologisch, natürlich, gesund und köstlich

Die Energieküche

Von Maria Reitlinger und Herbert Holzer

Essen darf Genuss sein. Genießen bringt Zufriedenheit und Zufriedenheit stärkt das Immunsystem und den Stoffwechsel.

Süß und Köstlich

Und das ohne Zucker und ohne tierisches Eiweiß



Maria Reitlinger



MARMORMUFFINS

Zutaten:

200 g Datteln entsteint, 200 ml Wasser, 250 g Datteln, 250 g Dinkelmehl, ½ Pkg. Weinsteinbackpulver, 1 EL Johannisbrotkernmehl, ½ TL Pottasche, 1 Prise Salz, 100 g Sonnenblumenöl, 2 EL Cashewkerne gemahlen, ¼ l Wasser, 3 EL Kakaopulver

Zubereitung:

Dattel 30 Min. in Wasser einweichen und mit dem Einweichwasser pürieren, Backofen auf 175 Grad (Unter- und Oberhitze) vorheizen, Dinkelmehl mit Weinsteinbackpulver, Pottasche und Salz mischen, in einer separaten Schüssel geriebene Cashewkerne mit Wasser aufmixen und mit Dattelpüree und Sonnenblumenöl verrühren, nun die Mehlmischung hinzufügen und kurz durchrühren. Muffinformeneinölen oder Papierbackförmchen in die Vertiefungen legen, einen Esslöffel des Teiges in jede Vertiefung geben. Den restlichen Teig mit Kakaopulver verrühren und gleichmäßig auf die Förmchen aufteilen. Mit Hilfe einer Gabel die Kakaomasse vorsichtig durch den hellen Teig ziehen, das macht ein schönes Muster! Auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Min. backen. Muffins in der Form einige Minuten auf ein Gitter stellen und erst nach etwas Ruhezeit herausnehmen und auf dem Gitter auskühlen lassen.

KAMUTKEKSE

Zutaten:

100 g Dattel entsteint, 100 ml Wasser, 200 g Kamutgetreide gemahlen, 50 g Haselnüsse, ½ EL Weinsteinbackpulver, 2 Msp. Vanillepulver, 50 g Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Datteln 30 Min. in Wasser einweichen und mit der Einweichflüssigkeit pürieren. Nüsse mahlen und zusammen mit Mehl, Backpulver und Vanille vermischen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Alle Zutaten miteinander verkneten. Kleine walnussgroße Kugeln formen und mit der Hand oder einer Gabel flach drücken. Backblech einölen und Kekse mit ausreichend Abstand darauf setzen. Auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen ca. 10 Min. backen.

CREME MIT APFELKOMPOTT

Zutaten Creme:

150 g Cashewkerne, 4 Datteln entsteint, 150 g Wasser mit Orangensaft gemischt, 1 Msp. Vanillepulver, 1 EL Zitronensaft, 1 – 2 EL Johannisbrotkernmehl

Zubereitung:

Nüsse und Datteln 30. Min in der Flüssigkeit einweichen, anschließend pürieren, weitere Zutaten dazugeben und aufmixen, bis eine sahnähnliche Konsistenz entsteht. Aufgepasst, mit der Flüssigkeit oder mit dem Johannisbrotkernmehl kann man die Konsistenz verändern! Kompott (Äpfel in wenig Wasser dünsten) in eine Schale geben und die Creme darübergießen.

... Erste Hilfe aus Garten, Wiese und Wald

Sr. Herta aus Hall in Tirol



Hallo Käsepappel!

Die unscheinbare und fast vergessene kleinblättrige Käsepappel (*Malva rotundifolia* L p .p. non Fries – wächst gerne an Hausmauern, zwischen Pflastersteinen, auf Schutthalden, in Bauergärten und auf Wiesen. Die großblättrige Käsepappel (*Malva silvestris* L.) wird Rosspappel genannt. Charakteristisch sind für alle Malven-Arten die kuchen- oder käschenartigen Früchte (Käschen). Die ganze Pflanze ist geruchlos und schmeckt fad und schleimig. Die beiden Pflanzen werden ständig verwechselt, was aber egal ist, denn sie besitzen die gleichen Heilwerte.

Volksnamen:

Gänsepappel, Kaskraut, Schwellkraut, Katzenkrallen, Hasenpappel, Wesing, Ziegerli usw.

Heilkräftige Pflanzenteile:

gesammelt werden die Wurzeln im März, April und Oktober, die Blüten während der Blütezeit Juni bis Ende September, die Blätter von der 2. Junihälfte bis Mitte September.

Inhaltsstoffe:

Alle Arten führen reichlich Schleim, Gerbstoff und ätherisches Öl. Das in den Blättern enthaltene Malvidin liefert die Syringssäure.

Heilwirkungen:

Die Malven waren unter dem Namen Tung Kuei Tze schon vor 5000 Jahren bei den Chinesen eine geschätzte Heilpflanze zur Behebung von Verdauungsstörungen und zur Lösung des Schleims. Die Pappeln (das Wort kommt vom altdeutschen papp = breiartige Speise) fanden im Mittelalter höchste Anerkennung. Sie gehören zu den erweichenden

Umschlagkräutern. Man bereitet aus Blättern schleimige Breiumschläge auf Entzündungen, die bei wiederholter Anwendung diese rasch zum Abklingen bringen.

Teezubereitung:

Man übergießt 2 gehäufte Teelöffel der geschnittenen Droge (Wurzel, Blüten und (bzw. oder) Blätter mit $\frac{1}{4}$ l lauwarmem Wasser, lässt den Ansatz unter gelegentlichem Umrühren 5 bis 10 Stunden ziehen, seiht ihn ab und hat einen gebrauchsfertigen Tee zum Einnehmen, Gurgeln und Spülen. Bei Mund und Zahngeschwüren ist der lauwarme Tee als Mundspülung geeignet.

ACHTUNG: Zur Teezubereitung dürfen weder Wurzeln, Blätter noch Blüten gekocht auch nicht heiß angebrüht werden!

Bäder:

Erfolgsversprechend sind auch Teilbäder bei starker Hornhautbildung an den Füßen oder anderen Körperteilen – nach oftmaliger Anwendung (mindestens 2x täglich) löst sich die harte, rissige Haut (Schrunde) schichtweise ab, die Inhaltsstoffe der Pflanze dringen schneller ein. Ich empfehle nach dem 10-minütigen Bad die betroffenen Stellen mit Beinwell-Tinktur abzutupfen und dann Beinwellcreme leicht einzumassieren.

Die letztgenannte Tinktur und Creme kann leicht selbst hergestellt werden. Beinwell ist eine ausdauernde Pflanze. Die Wurzeln sind weich und können bis zu 1 m tief werden - wer sie ausgräbt kann gewiss sein, dass sie nachwachsen, ja kaum auszurotten sind.

Beinwellcreme kann vielseitig verwendet werden – ich empfehle sie für jede Hausapotheke. Nähere Infos dazu gebe ich Ihnen bei Bedarf sehr gerne!

Lust auf mehr? Gerne erzähle ich Ihnen mehr über kostbare Heilpflanzen wie z. B. Spitzwegerich, Meerzwiebel oder Eisenkraut - bis zum nächsten Mal!



SR. Herta





Pflanzen mit vielen Schleimstoffen

Die vorhin beschriebene Käsepappel hat sehr viele Schleimstoffe.

Schleimstoffe gibt es bei vielen Pflanzen, sie gehören zu den Inhaltsstoffen. Ihre typische Eigenschaft ist die Quellfähigkeit in Wasser – dabei bekommen die Schleimstoffe eine mehr oder weniger zähflüssige oder gallertartige Konsistenz.

Wirkungsweise und Anwendung:

Eine wichtige Eigenschaft der Schleimstoffe ist ihre einhüllende und damit reizmildernde Wirkung. Bei Magen-Darm-Entzündungen sind aufquellende Speisen, wie z.B. auch Hafer-schleim, verträglicher als andere Lebensmittel. Eine Entzündung im Bereich der Schleimhäute des Nasen- und Rachenraums ist immer mit einer Schädigung der Schleimhaut verbunden. Die zugeführten pflanzlichen Schleime decken die lädierte Schleimhaut ab und bilden einen Schutzfilm. Zusätzlich wirken die Pflanzenschleime neutralisierend auf die Zellsekrete von entzündeten Stellen.

Bei einem Reizhusten wird durch die ausgetrocknete Schleimhaut der Bronchien häufig ein Hustenreflex ausgelöst. Durch die einhüllende Wirkung der Pflanzenschleime wird die Reizschwelle für das Auslösen des Hustenreflexes herabgesetzt.

Pflanzenschleime sind im Verdauungstrakt des Menschen großteils unverdaulich. In Verbindung mit der Darmflüssigkeit kommt es zu einer Volumenvergrößerung und durch die Gleitwirkung wird zusätzlich eine Verbesserung

des Stuhltransportes erreicht. Eine weitere positive und vielfach erwünschte Wirkung der Pflanzenschleimstoffe ist ihre Eigenschaft, die Magensäure leicht zu neutralisieren, damit kann leichtes Sodbrennen erfolgreich harmonisiert werden.

AUFGEPASST! Bei der Anwendung von Pflanzenschleimen ist zu beachten, dass ein Abkochen zur Denaturierung und zu einem starken Wirkungsverlust führt. Deshalb sollte die Zubereitung eines Pflanzenschleimstofftees immer in Form des **Kaltauszuges** erfolgen.

Beispiele wichtiger Schleimstoffpflanzen:

Flohsamen, Leinsamen, Eibisch, Käsepappel, Malve, Huflattich, Königskerze, Spitzwegerich, Linde, Isländisches Moos, Kardamom (zum Kaffee geben – macht ihn verträglicher)



„Denk nach und lach' a weng!“

Korruption

Von Gertrud Lahnsteiner / Ebensee
– Wo da Wind herwaht

Was allweil weiter sih entpuppt,
mehr und mehr san d'Leit korrupt,
d' Ehrlichkeit, de zählt bald nimmer,
und die Zeitn werdn nuh schlimmer.

Politiker führn, wia ma siacht,
d' Bevölkerung gleih hinter`s Liacht,
und ah dein Nachbarn kannst nit traun,
da kannst dih wundern grad und schau'n.

Mitm Geld, des is doh allerhand,
schongliern`s ganz sorglos umanand,
und d' Steuerzahler müassn`s zahl'n,
des kann ja doh koan Menschen gfall'n.

Reisn machan`s rund um die Welt,
aber doh nit von eahn'n Geld,
Bankette ham`s, was des alls kost,
de san ja doh nit ganz bei Trost.



Wann sih da kloane Mann was kauft,
dann kann er zahl'n, bis dass er schnauft,
alls was er kauft, muaß er versteiern,
da bleibt nit recht vü Geld zum Feiern.

De Hehern schau'n ganz ruawig zua,
d' Hauptsach, se ham selber gnua,
da a Belohnung, dort a Postn,
de kemman schon auf eahnere Kostn.

Se müassn sparn, doh fangan`s schon
seit jeh'r liaber untn an,
de redn sih allweil wieder zsamm,
sparn solln doh de, de eh nix ham.

Schad is`s schon, dass in unserm Land
ehrl'iche Leit so rar wordn san,
und jeder, der im Geld versinkt,
der merkt, dass des ja gar nit stinkt.

gelesen & gehört

MÜLL in den Tank

Treibstoff aus wertvollen Lebensmitteln war gestern! Denn jetzt sorgt ein völlig neuer Kraftstoff für Ökoaufsehen: In Deutschland wird bereits aus Plastik hochwertiger Diesel erzeugt. Von Mark Perry Das ist eine bahnbrechende Veränderung beim Recycling von Kunststoffen, jubeln jene Investoren, die jetzt im Mannheimer Rheingau-Hafen diese Umwelt-Revolution planen und zur Stunde auch in die Tat umsetzen. Das Zauberwort der Pioniere heißt Syntrol-Thermolyse und ist ein dreistufiges Verfahren zur sogenannten Kunststoffverölung. Dabei werden hochkalorische Plastikabfälle erhitzt, in flüssige Kohlenwasserstoffe umgewandelt. Am Ende des Prozesses steht ein leichtes Heizöl, das sich nach weiterer Bearbeitung und Veredelung vielfältig verwenden lässt. Und das zu wirtschaftlichen Bedingungen, wie es aus Mannheim heißt, wo erst kürzlich der Spatenstich erfolgt ist. Die beeindruckende Rechnung – aus 1000 Kilogramm Kunststoff können mittels dieser Thermolyse rund 800 Kilo Produktöl gewonnen werden. Energetischer Wirkungsgrad: sensationelle 90 Prozent! Aus 5000 Tonnen vorsortierter und zerkleinerter Plastikabfälle entstehen demnach 4285

Millionen Liter Öl und in der Folge dann Diesel. Plastik ist keineswegs umweltschädlicher Müll, sondern wertvoller Rohstoff und mehr, wird Leopold Katzmayer, graue Eminenz der heimischen Kunststoffindustrie, nicht müde zu betonen. Der langjährige Berater von heimischen Topunternehmen der Branche listet einen weiteren unschlagbaren Vorteil des „Plastikdiesels“ auf: „Der neue Wunderstoff ist nicht nur chemisch identisch mit Dieselmotorkraftstoff oder Heizöl extraleicht, er enthält als synthetisches Produkt auch keine Schwefelverunreinigungen mehr und ist damit deutlich sauberer als die fossile Konkurrenz.“ Auch in Grambach bei Graz tüftelten die Ingenieure von Bio-Energie-International (BDI) seit 1996 an Technologien zur alternativen Energiegewinnung! Und zwar schlicht aus industriellem und kommunalen Müll. Das an der Frankfurter Börse notierte Unternehmen (140 Mitarbeiter) hat dafür das spezielle Multi-Feedstock-Verfahren entwickelt: Sogar Tierfette und Altspeiseöl können so in wertvollen Biodiesel verwandelt werden. BDI liefert dafür schlüsselfertige Biodiesel- und auch Biogasanlagen. *(aus Kronenzeitung – 11. Nov. 2012)*

Wissenschaftler der TU Graz verkünden tolle Entdeckung

Mit Pilzen wird Plastik recycelt

Forscher der technischen Universität Graz haben einen Weg gefunden, Plastikflaschen vollständig wiederzuverwerten – allein durch die Kraft der Natur. Das Verfahren vermeidet Müll und schont somit die Umwelt. Pilze aus dem Wald, etwa Baumschwämme, machen es möglich: Die von ihnen produzierten Enzyme zerlegen Polyester in ihre Bestandteile, erklärt Georg Gübitz, Leiter des Forschungsteams. Bisher konnten beim Recycling von PET-Flaschen nur minderwertige Produkte (z.B.

Blumentöpfe) hergestellt werden. Die Entdeckung aus Graz macht es nun möglich, „abermals PET-Flaschen zu produzieren, aber auch Dinge wie Sportbekleidung oder Wirkstoffe für Medikamente“, sagt Gübitz. Die Forscher sind jetzt auf der Suche nach Partnern aus der Industrie, um das Verfahren zur Serienreife zu bringen. Einige Entsorgungsunternehmen aus der Abfallwirtschaft haben bereits Interesse gezeigt. *(Ernst Grabenwarter – Kronen Zeitung)*

gelesen & gehört

Strom aus dem Nichts

Mit spezieller Elektronik lässt sich Abwärme zu Elektrizität verwandeln. Das funktioniert bei Heizungen und Autos, aber noch nicht in der Industrie. Wenn es jemandem heiß und kalt über den Rücken läuft, steht er nicht selten unter Strom. Auch wenn das nur Redensarten sind – physikalisch gesehen ist an diesen Phrasen durchaus etwas dran. In leitenden, festen Körpern verursachen Temperaturdifferenzen an der Oberfläche eine elektrische Spannung, weil die Ladungsträger von der warmen zur kalten Seite des Materials wandern. Je größer der Temperaturunterschied ist, desto stärker der Effekt. Er trägt den Namen des Berliner Physikers Thomas Johann Seebeck, der ihn 1821 entdeckt hat. Es gibt bereits die Entwicklung spezieller Halb-

leiter, die aus dem Temperaturgefälle zwischen einem Verbrennungsmotor und seiner Umgebung Strom gewinnen. An solchen sogenannten thermoelektrischen Generatoren (TEG) arbeitet unter anderem das Fraunhofer-Institut für physikalische Messtechnik in Freiburg. Zusammen mit Industriepartnern wie Bosch oder Siemens haben die Forscher kleine Generatoren konstruiert, die mit dem Abgasstrang von Fahrzeugen verbunden werden. „Es geht uns in diesem Projekt darum, den Treibstoffverbrauch und die CO₂-Emissionen von Autos zu reduzieren, indem sie einen Teil des benötigten Bordstromes aus der Abwärme der Motoren gewinnen“, erklärt Jana Heuer vom Fraunhofer-Institut.

(aus Süddeutscher Zeitung Nr. 265, Freitag, 16. Nov. 2012)

Die Wegwerf-Sünde

Von Gertraude Aubauer

Die einen können sich Brot und Fleisch nicht leisten, die anderen werfen es weg. 96.000 Tonnen genießbare Lebensmittel landen bei uns pro Jahr im Müll. Jeder Österreicher und jede Österreicherin wirft jährlich im Schnitt 11,5 kg unverdorbene Nahrung in den Restmüll. Eine Menge, mit der man die gesamte Bevölkerung Innsbrucks ein Jahr lang ernähren könnte! Wir sollten unsere kostbaren Lebensmittel mehr schätzen, fordert ÖVP-Bundesbäuerin Anna Höllner vor dem Welternährungstag. 40 Jahre Erfah-

rung als aktive Bäuerin haben sie geprägt: „Wenn man Pflanzen setzt, sie regelmäßig gießt und dann erntet, entsteht eine enge Bindung. Mir tut das Herz weh, wenn diese wertvollen Güter im Müll landen!“ Wo es weniger Beziehung zur Natur gibt, wird weniger sorgsam mit der Nahrung umgegangen; Städter werfen rund 4-mal so viele Lebensmittel in den Müll als Bewohner ländlicher Gebiete. „Viele erleben das Gedeihen der Pflanzen nicht, daher fehlt es an Respekt, an Achtsamkeit“, klagt Abgeordnete Höllner.

(aus der Kronen Zeitung)

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

Liebe Interessentin, lieber Interessent!

Das Gestalten und der Druck der Zeitung verursachen Kosten. Wenn Ihnen die Zeitung gefällt und Sie eine regelmäßige Zusendung wünschen (zweimal pro Jahr), würden wir uns über einen freiwilligen Druckkostenbeitrag sehr freuen. Möchten Sie sich noch weiter in das Thema „Heilung mit Naturenergie“ vertiefen, dann wäre ein Beitritt zu unserem Verein sehr sinnvoll (Beitrittsformular liegt bei). Wir freuen uns auf Sie!

Ich wünsche Ihnen eine schöne Zeit und

Alles Gute

Ihr Herbert Holzer / Obmann

Termine 1.Halbjahr 2013

Was tut mir gut, was brauche ich, was bringt mir Energie,
was schadet mir? Wie kann man das selbst feststellen?

06.04.2013 **Tagesseminar mit DI. Herbert Holzer im Raum Bad Ischl**
(je nach Anmeldung kann das auch ein anderer Ort sein)

25.05.2013 **Halbtagesausflug**
Thema: Permakultur, Nachhaltiger Obst- und Gemüseanbau
Näheres gibt es bei der Anmeldung

01.02.2013 **Stammtisch „Heilung mit Naturenergie“**
01.03.2013 Waidhofen/Y., Hotel/Restaurant Moshammer, Kirchenplatz 3,
05.04.2013 beider Ybbsbrücke, meist jeden 1. Freitag im Monat um 19 Uhr
03.05.2013 (Themen werden per Mail bekanntgegeben)
07.06.2013

12.02.2013 **Stammtisch „Heilung mit Naturenergie“**
12.03.2013 Bad Ischl/Pfandl, Gasthof Rega in Wirling 19
09.04.2013 (nach Baumarkt Hagebau, auf der alten Bundesstrasse Richtung St. Wolfgang)
14.05.2013 Meist jeden 2. Dienstag im Monat um 19 Uhr
11.06.2013

Natur – Heilkreis in Weyer bei Sayed Kadir

1. Stock (neben Apotheke)-meist jeden 3. Dienstag im Monat um 19.30 Uhr
19.02.2013 Vortrag: „Holistic Pulsing“ mit Klaudia Lenz
19.03.2013 Vortrag: „Der Garten unserer Ahnen“ – Ohne Pflug und Spaten mit Reiter
16.04.2013 Vortrag: „Homöopathie aus energetischer Sicht“ mit Helene Leitner
21.05.2013 Vortrag: „Astrologie – Mystisches Wissen“ mit Karin Maria Brunner
18.06.2013 Vortrag: „Der Wirbel - um den Wirbel“ mit Wolfgang Hartl

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

Genuss für Körper & Seele erwandern ...

Unsere letzte Genusswanderwoche

*(Ausgangspunkt und Unterbringung bei Christine & Siegfried Spreitzer in Bodendorf/St. Georgen ob Murau in der Obersteiermark)
von Erni Guntendorfer und Herbert Holzer*

Täglich gestärkt mit Herberts Smoothies und leckerem Frühstück von Christine genossen wir folgende Höhepunkte: Der **Gstoder (2141m)** zwischen dem Hauptkamm der Niederen Tauern und den Nockbergen, mit Einkehr in die Pernerhütte (1754m) beeindruckte uns als wunderbarer Aussichtsberg. Es folgte die **Turracherhöhe** in den Nockbergen, dem westlichen Teil der Gurktaler Alpen, mit einem Zwischenstopp beim Turracher See (1763m) & zum Wildeben-See (1950m) im Nationalpark der Nockberge mit seinem informativen Naturlehrweg rund um den See mit zahlreichen Heilpflanzen. Die Fahrt führte dann über die Turracher Höhe (1795m Passhöhe) nach Karlbath. **Karlbath** liegt am Hang des Königstuhls, dort wo sich das „Gasthaus und Heilbad im Karlbath“ in einer Mulde an den Berg schmiegt. Weiter ging's über den **Sölkpass (1788m)** hinunter bis zur Kaltenbachkehre, wo der Aufstieg zum Unteren und Mittleren **Kaltenbachsee** wartete. Außerdem machten wir eine Wanderung in der Nähe des **Kreischbergs** durch einen Zirbenwald bis zum Moor „Das Versunkene“. Dort suchte sich jeder seinen Platz zum Meditieren & genoss die Eindrücke. Auch ein Besuch des **Stiftes St.**



Lambrecht mit Stiftsgarten und die Besichtigung des **Holzmuseums** in St. Ruprecht ob Murau, wo die Sonderausstellung „Lärche und Wasser“ stattfand waren am Plan. Eindeutig: das Programm war sehr vielfältig, interessant, aber auch gemütlich und entspannend, Genuss pur, *DANKE!*

Unser Ziel war es aber auch, Menschen kennenzulernen, die mit der Natur und von der Natur leben. So besuchten wir zwei Bauernhöfe auf über 1000 m Seehöhe:

- Der **Glawischka Hof** wird seit 15 Generationen oder 280 Jahren bewirtschaftet. Es ist ein Traditionshof auf 1120 m. Die Bauersleute haben 18 Schafe und 12 Kühe in dieser steilen Region zu versorgen. Die Bäuerin hat sich auf die Herstellung von Produkten aus Schafmilch spezialisiert. Durch ihre Kreativität hat sie es auf 14 verschiedene Käsesorten gebracht! Sie fährt seit 20 Jahren jeden Freitag nach Murau und jeden Samstag nach Judenburg mit ihren Produkten zum Bauernmarkt. Bauer sein ist eben kein Beruf sondern eine Berufung! Es ist die innere Haltung



Fortsetzung Seite 23 „Eine Nachlese zur letzten Genusswanderwoche“

die den Rhythmus und das Tun bäuerlicher Familien über Generationen prägt, beeindruckend!

- Der **Bio-Bauernhof Familie Tockner** am Schöderberg, vulgo Lendlbauer in Schöder liegt auf einem sonnigen Südhang der Niederen Tauern in 1070 m Seehöhe. Das Anwesen teilt sich auf 10 ha Wald und 10 ha Landwirtschaftsfläche auf. Das Berghau wird hauptsächlich noch in Handarbeit gewonnen und ist neben den saftigen Wiesen, die Futtergrundlage für 23 Ziegen, 1 Ziegenbock und 4 Kühe. Es gibt keine ebenen Flächen. Der sehr große Gemüsegarten ist ebenfalls im relativ steilen Gelände neben dem Wirtschaftsgebäude ohne Umzäunung angelegt. Selbst die die Böschung der Zufahrt zum Bauernhof wird noch mit Kartoffel und versuchsweise mit Weinstöcken und Obstbäumen bewirtschaftet. **Handgemacht** heißt's hier als Gegenstück zur Großproduktion. Das zwingt den Bauersleuten ein Mehr an Arbeit auf, ermöglicht aber auch hohe Qualität.. Für sie bedeutet das, der Natur nichts zu entreißen, sondern mit ihr zu leben. Das Wissen, woher die Lebensmittel stammen, ist eng verbunden mit unbeschwertem Genießen. Der Ziegenkäse wird aus roher Ziegenmilch, die nie unter 15 Grad abkühlen darf, hergestellt. Die Ziegenmolke, die bei der Produktion anfällt, bekommen die Ziegen wieder zum trinken, denn außer Eiweiß sind alle Inhaltsstoffe enthalten. Es gibt neben Ziegenfrischkäse, Ziegenkäse mit Kräutern und in biologischem Olivenöl eingelegten Ziegenkäse auch Camembert, der als König unter den Ziegenkäsen bezeichnet wird. Die Familie Tockner wurde durch die hohe Qualität ihrer erzeugten Produkte schon mehrmals ausgezeichnet. Familie Tockner versucht möglichst von und mit der Natur zu leben. Auch in der Energieversorgung sind sie bereits zu 80% Eigenversorger. Den Strom bezieht man hier aus einer 15 kW Photovoltaikanlage.

*Weiterhin viel Mut und Freude
als Landwirt!*

heiler