

# natur heiler

Verein zur Förderung von Körper, Geist und Seele

Ausgabe Nr. 37 / Aug 2013

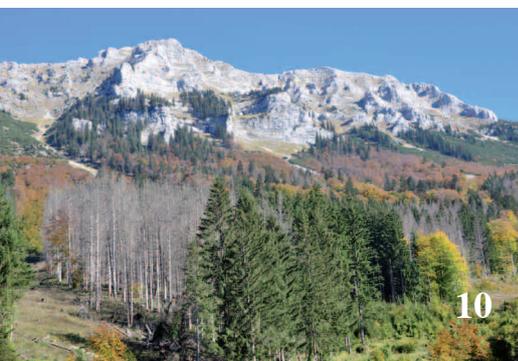


Faszination Leben

Naturenergie bringt Harmonie

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

# Inhalt



## Impressum:

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

Für den Inhalt  
verantwortlich:  
Obmann  
DI. 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 Wir Menschen
- 06 Die Natur kann's
- 08 Die Meditation
- 09 Entschleunigung
- 10 Wald-Pädagogik
- 12 Geheimnis Wasser
- 15 Lebenselixier Wasser
- 17 Was kommt aus unserer Trinkwasserleitung?
- 19 Hut ab vor dir, lieber Holunder!
- 20 Servus, Kürbis!
- 21 Mmm, Dinkelbrot!
- 22 Die Energieküche
- 23 Eine Wanderung nach Wichtelhausen
- 24 Aktuelles
- 26 DGH-News
- 27 Termine
- 28 Es rührt sich was im Verein!

## Willkommen Ihr Lieben!

Oh ja, im letzten halben Jahr hat sich ganz schön Willkommen ihr Lieben!

Unser Lebensstil hat sich in den letzten Jahrzehnten ganz wesentlich verändert. Früher war der Wunsch bzw. das Ziel nach Freiheit sehr ausgeprägt und motivierend. Heute sind wir bereits sehr lange frei in allen möglichen Richtungen.

Die Auswahl an Nahrungs- bzw. Lebensmitteln war noch nie so groß. Die Weiterbildungsmöglichkeiten sind fantastisch. Aber auch der Erwerb aller Arten von Konsumgütern wurde möglich. Es gibt immer mehr Optionen sein Leben zu gestalten und auch immer mehr Möglichkeiten sich mit anderen zu vergleichen. Aufgrund dieser vielen Angebote, Möglichkeiten und Informationen ist ein ständiges Entscheiden notwendig. Viele Menschen versuchen, Ansehen und Selbstwertgefühl dadurch zu steigern, dass sie bestimmte Dinge besitzen und einen gewissen Lebensstil pflegen. Aber gleichzeitig spüren die meisten deutlich, dass ihr Leben nicht mehr gemäß ihrem eigenen Rhythmus verläuft. Allerdings fehlt ihnen der Mut, sich auf sich zu besinnen und das zu leben, was für sie selbst stimmt. Die meisten von uns richten sich weitaus mehr nach allem, was um sie herum geschieht als nach ihren inneren Impulsen. Man ist sich selbst fremd geworden. Und das führt unweigerlich zu chronischen Krankheiten.

Wir als Naturheiler wollen gegensteuern und den Menschen helfen die wahren Werte des Lebens wieder zu entdecken, Ziele zu finden, die es wert sind sie anzustreben, um glücklich und zufrieden zu werden. Dabei spielt das „Do it“ bzw. „Make yourself happy“ durch mehr Selbermachen, wie z.B. beim Kochen, beim Gemüse anbauen im eigenen Garten, Trockensteinmauern herstellen, Handarbeiten, einfach kreativ Arbeiten in verschiedenen Richtungen usw. eine tragende Rolle. Wichtig ist, es muss

Freude bereiten und es sollte nichts mit Produktivität und Perfektionismus zu tun haben.

Wir vom Verein zeigen Ihnen an Hand von Beispielen in dieser Zeitung, in Seminaren und Stammtischen, wie man zu mehr Entspannung, zu mehr Gelassenheit, Achtsamkeit und damit zu mehr Glück und Zufriedenheit kommen und den inneren Arzt stärken kann. Aber ebenso gibt es in dieser Zeitung Beiträge über natürliche und lebendige Ernährung, wobei diesmal ein großer Schwerpunkt das Wasser ist. Es ist immer wieder erstaunlich, wie man mit einer Veränderung der Essgewohnheiten bzw. auch einer Anpassung an den jeweiligen Menschentyp und mehr Wasser trinken, sogar schwere Krankheiten heilen kann.

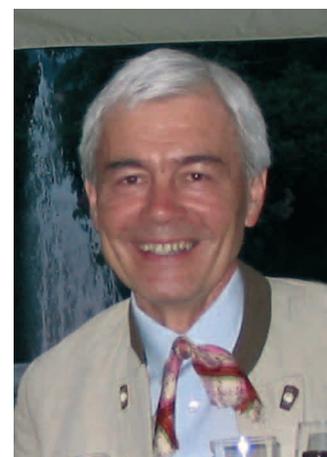
Für Glück und Zufriedenheit muss man aber ständig etwas tun, denn es muss immer wieder neu erworben werden. Wie die Glückspyramide zeigt, bringt eine Lottomillion nur für ein halbes Jahr Glück und Zufriedenheit.

Ich wünsche Ihnen wieder viele neue Anregungen für eine wirkungsvolle Gesundheitsvorsorge, mentale und emotionale Ausgeglichenheit, sowie einen wunderbaren Herbst in der Natur.

Alles Liebe

**Herbert Holzer**

**Obmann**



# Wir Menschen

## Wie funktioniert unser Denken und Handeln! (2. Teil)

Von Dr.Karl Kriechbaum Wien / Psychologe

### Psychoneuraler Autopilot

Um den Einstieg zu erleichtern kurz das Wichtigste zum Thema aus der letzten Ausgabe:

Der psychoneurale 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.

### Umstände, falsche Beurteilungen und Reaktionen:

Probleme entstehen durch belastende Umstände wie störende Umweltreize, schwierige Situationen und Mitmenschen sowie durch unangemessene, negative Denkvorgänge und beeinträchtigende psychoneurale Prozesse.

- Studien zeigen, dass bis zu 90% unserer Bewertungen (von Situationen, Mitmenschen und der eigenen Person) sowie unserer Folgeaktionen (Schlussfolgerungen, Gefühle, Stress, Ausdrucks- und Verhaltensweisen) falsch sind, d.h. den objektiven Gegebenheiten nicht entsprechen.
- Dazu kommen zahlreiche störende und beeinträchtigende Situationen und Ereignisse.
- Die Folgen sind dramatisch: Missverständnisse, Selbstunter- und Selbstüberschätzung, Unsicherheit, Kränkung, Ärger, Ängste, Aggressionen, Druck, Stress, Fehler, Konflikte, Misserfolge, Kosten, Frust, Depression, Krankheit und Krisen.

### Die Lösung:

Entspannen, nachdenken, erkennen und kontrollieren und damit Bewertungen erneuern, Einstellungen ändern, Selbstwert stärken, Selbstkontroll-Fähigkeiten aneignen, Ärger, Zweifel, Ängste, Frust und Stress neutralisieren, Probleme bewältigen, Konflikte auflösen, Kommunikation verbessern, Spaß und Lust heben, Gesundheit fördern, Attraktivität erhöhen, Wirkung und Erfolg steigern und Bedürfnisse befriedigen.

### Programm-Kontroll-System

„Wir sind so, wir können nicht anders“, gilt, wenn wir ausschließlich vom psychoneuralen **Autopiloten** entsprechend unserer Programme gesteuert werden. Wenn aber **Selbstreflexion** (in sich gehen, nachdenken, analysieren), **Selbsterkenntnis** (neue Einsichten gewinnen, Schlussfolgerungen ziehen) und **Selbstkontrolle** (unerwünschte Prozesse neutralisieren, erwünschte aktivieren) unser Denken und Verhalten bestimmen, werden wir zu aktiven Gestaltern unseres Lebens. Darauf zielt das vorliegende Programm-Kontroll-System ab.

Das Programm-Kontroll-System ist die **Therapie- und Trainings-Methode** des psychoneuralen Programm-Systems. Laut eines Zwischenberichtes einer amerikanischen Arbeit (2007/8) ist das Programm-Kontroll-System unter 12 untersuchten Methoden die am schnellsten wirksame – vor allem bei Stress-Störungen, Ängsten, Panikattacken sowie bei kognitiven und emotionalen Fehlreaktionen und Hineinsteiger-Prozessen. Speziell bei lösungs- und zielorientierten Personen liegt eine besonders hohe Effizienz vor. Die Verwendung der Trainings-Uhr (eine Erinnerungs-Uhr mit Vibrations-Signalen) trägt zur raschen und nachhaltigen Wirkung bei.

Das Programm-Kontroll-System hat zum Ziel, unerwünschte, negative Programme und deren Folgewirkungen als solche zu erkennen, zu neutralisieren und umzustrukturieren.

Der erste Schritt besteht darin, neue **Einsichten** und **Erkenntnisse** zu gewinnen sowie entsprechende **Schlussfolgerungen** zu ziehen. Z.B. zur Einsicht zu gelangen, dass Angstgedanken, Selbstzweifel, etwas persönlich zu nehmen, kränken, nörgeln, arrogantes oder aggressives Verhalten oft unbegründete, sinnlose und destruktive Reaktionen sind, die bearbeitet und bewältigt werden sollten.

In der Folge gilt es, die **unerwünschten, negativen Programm-Aktivitäten** unter Kontrolle zu bringen und zu neutralisieren. Entsprechende Therapie- und Trainingsprogramme werden entwickelt und regelmäßig angewendet. z.B. „Angstgedanken unbegründet. Ich bin gesund. Mir kann nichts passieren.“ „Selbstzweifel sind Relikte aus vergangenen Zeiten, meiner Kindheit, meiner Schulzeit, sie haben mit der Gegenwart und meinen wahren Fähigkeiten nichts zu tun.“ „Hineinsteigern und schimpfen sinnlos und destruktiv.“ „Stressenlassen ist negativ – und nicht notwendig.“

Zudem werden **angemessene** und **erwünschte kognitive, emotionale, körper-, ausdrucks- und verhaltensspezifische Muster** entwickelt, durch regelmäßiges Training immer wieder aktiviert und somit sukzessive verinnerlicht (was zu einer Modifikation der psychoneuralen Programme führt). z.B. „Ich stelle mich der Situation, ich packe es an. Fehler können passieren.“ „Meine Leistungen sind o.k. Ich glaube an mich und an meine Fähigkeiten und Möglichkeiten.“ „Ich agiere ruhig, besonnen und konstruktiv.“ „Ich arbeite entspannt und konzentriert – alles der Reihe nach Schritt für Schritt.“

Dabei ist es wichtig, das **Aktivierungsniveau** auf einem zuträglichen Level zu halten. Negativer Stress beeinträchtigt die Konzentration und die Selbstkontroll-Fähigkeit. Stressreaktionen wie innere Unruhe, Ungeduld, Hektik oder Angespanntheit können mit Hilfe von Entspannungs- und Kognitionsübungen reduziert werden. Eine relativ einfache und sehr wirkungsvolle Methode ist die Autogene Entspannung, eine Weiterentwicklung und Optimierung des Autogenen Trainings.

Entsprechende Veröffentlichungen wurden bereits beim 1. Teil angeführt. Neu hinzugekommen ist das **Buch: „Korruption“** (2012)



**Dr. Karl Kriechbaum**

Psychologe, Psychotherapeut, Trainer, Arbeits- & Unternehmensberater, Autor

# DIE NATUR KANN'S

## Stressbewältigung in der Natur

### Perfektionismus ADE!

von Dr. Herbert Holzer – Heilung mit Naturenergie

#### Was beeinflusst uns in den letzten Jahren immer negativer (Stressoren)?

Einige Beispiele:

Reizüberflutung / Informationsflut  
generell negative Informationen  
Hektik / Zeitdruck  
Immer alles schneller bzw. in kürzerer Zeit machen / ständige Beschleunigung  
Überforderung / Überlastung  
Falscher Ehrgeiz / Perfektionismus  
Neid / falscher Stolz  
Ängste / Mobbing  
Falsche Ernährung trotz Überangebot an Nahrungsmitteln  
usw.

Diese Stressoren bringen den Körper in einen Spannungszustand und damit in eine Disbalance bis hin zu schweren Krankheiten.

#### Was brauchen wir Menschen?

Entschleunigung  
Gelassenheit – Resilienz  
Selbstbeherrschung  
Mitgefühl / Achtsamkeit  
Liebe  
Geborgenheit, Zuwendung  
Erfolg

#### Wie kommt man zu diesen positiven Eigenschaften, die unsere Gesundheit stärken und gleichzeitig Erfolg bringen?

Dazu muss man wissen, wie unser Körper gesteuert wird:

Wir nehmen etwas mit den Augen, Ohren oder und mit der Haut (Schleimhaut) wahr. Dann erfolgt die Bewertung. Und schließlich gibt es im Kopf einen automatischen Schalter, der nach der Wahrnehmung und Bewertung drei Stellungsmöglichkeiten hat:

- Sicherheit / Vertrauen (soziales Nervensystem)
- Gefahr (Sympathikus – Kampf oder Flucht)
- Lebensbedrohung (Überlebensfunktionen werden aktiviert / Notprogramm)  
a) u. b) werden teils ausgeschaltet

Bei a) ergibt dies Gelassenheit, Mitgefühl, Regeneration usw. (siehe oben)  
Der Punkt b) ergibt alles was mit Aktivität, Anspannung, Verspannung zu tun hat.  
Die Stellung c) ergibt sich meist z.B. bei der Diagnose Krebs, bei schweren Unfällen, bei ständigem Ärger oder ständiger Angst, bei Traumata usw.  
Dieser automatische Schalter wird im Laufe des

Lebensaufgrund des Lebensstils, der Erfahrungen (Angelerntes, Anerzogenes usw.), d.h. durch unsere Glaubenssätze, Überzeugungen, Konditionierungen so in der Qualität verändert, dass er eben leichter in die Schaltstellung b) springt. Die meisten Menschen befinden sich leider in dieser Stellung b)

Wünschenswert wäre die Schaltstellung a)

Je stärker dieser bzw. je höher die Qualität dieses automatischen Schalters ist, desto leichter schaltet er auf die Stellung a)



## Die Natur hilft!

Nachdem wir uns meist mit anderen Dingen oder anderen Personen beschäftigen (mit der Außenpolitik), und zu wenig mit uns selbst, d.h. mit der Innenpolitik (= falscher Lebensstil), leidet die Qualität unseres Bewertungsschalters. In der Natur ist es oft viel einfacher, sich einzulassen und eine Verbindung zu sich selbst herzustellen als in geschlossenen Räumen. Ich glaube die Natur bietet uns einen Raum an, in dem wir einfach so sein können, wie wir sind. Dort gibt es keine Vorgaben oder Anforderungen, und

auch keine Bewertungen dessen, wie wir gerade sind. Also: All das, was wir ständig mit uns machen, fällt weg. Wir brauchen uns nicht besonders zu kleiden und auch nicht zu schminken. Die Natur spricht eine Einladung an den Menschen aus, ein Willkommen. Das führt dazu, dass die Menschen sich wohlfühlen, sich öffnen und mit sich selbst in Kontakt kommen. Du kannst einfach kommen und du kannst so sein, wie du bist. Der Mensch wird hier ganzheitlich angesprochen, mit allen Sinnen (durch Moose, Blumen, Pflanzen, Sträucher, Bäume, Tiere, Steine usw.). Man wird aber auch emotional angesprochen und spürt soviel Verschiedenes, egal ob es Freude, Erstaunen oder Neugierde ist. Im Kontakt mit der Natur entsteht aber auch eine spirituelle Tiefe, die immer irgendwie mitschwingt.

Die Schöpfung ist überall spürbar, wenn man sich Zeit nimmt. Und noch ein wichtiger Punkt kommt in der Natur dazu: Sie ist aus menschlicher Sicht nicht vollkommen, nicht wissenschaftlich, nicht reproduzierbar, nicht perfekt. Es gibt keine Gerade, keinen Kreis, keine Kugel, keine Ellipse, keine gleichmäßige Eiform. Wenn man die Dinge mit unseren Messgeräten nachmisst, wären sie Ausschuss. Die Schöpfung hat das aber bewusst so gemacht und gerade deshalb hat die Natur eine höhere Energie und Information als wissenschaftlich hergestellte Dinge, die zwar ähnlich ausschauen können aber eher Energieräuber sind. Und wir als Menschen sind ebenfalls nicht vollkommen, weil wir ein Stück der Natur sind. Wir gehen daher mit der Natur und in der Natur ganz leicht in Resonanz, wenn wir uns einlassen. Machen wir noch zusätzlich Bewegung in der Natur (Wandern, Laufen usw.) dann wird unser automatischer Schalter wieder gestärkt. Es tritt Entschleunigung, Entspannung und Regeneration ein. Das funktioniert natürlich nicht sofort beim ersten Mal. Kontinuität und Geduld sind wichtig.

Vor einiger Zeit stand in der Alpenvereinszeitung „BERGAUF“ ein sehr schöner Hinweis: „**Wandern** = Eine Tätigkeit der Beine und ein Zustand der Seele.“



# Mit MEDITATION zu mehr Entspannung, Entschleunigung & Wohlbefinden

von DI. Herbert Holzer – Heilung mit Naturenergie

## Die Schulmedizin hat die Kraft der Meditation entdeckt!

Die Zeitung „Der Spiegel“ Nr. 21 / 18.5.2013“ schreibt:  
**Heilen mit dem Geist**

Hirnforscher entdecken, wie die Seele die Biologie des Körpers verändert und ihm helfen kann, Erkrankungen zu überwinden. Meditieren, Yoga und positives Denken, lange als Esoterik abgetan, erobern die Schulmedizin. Es sei der Geist, der sich den Körper baue, schrieb Friedrich Schiller einst im „Wallenstein“. Zug um Zug erkennt die Neurowissenschaft, wie richtig der Dichter – und examinierte Arzt – damit lag: Die Seele kann den Leib verändern.

Die Erkenntnis befreit die Meditation vom Ruch des Esoterischen. An vielen Universitätskliniken machen Psychologen und Ärzte sich daran, aus dem Buddhismus und dem Hinduismus stammende Meditationstechniken mit der modernen Medizin zu vereinen. Mönche und Yogis zeigen, wie man auf dem Weg ins Nirwana zugleich auch Erkrankungen behandeln kann. Niemand behauptet, man könne Krankheiten

gleichsam wegdenken. Jedoch hat das Meditieren einen Einfluss auf die Gesundheit, den Ärzte und Psychologen bisher viel zu selten nutzten.

In Österreichs größtem wöchentlichen Frauen-Magazin „MADONNA“ vom 13.7.2013 steht ebenfalls ein sehr interessanter Artikel über „[Meditation als Medizin](#)“.

Was Geistesheilung, Energetiker, Naturheilpraktiker usw. seit Jahrzehnten wissen und anwenden bzw. vermitteln bestätigt sich. Meditieren hilft u.a. zum Stressabbau, zur Entspannung, Entschleunigung, zu mehr Gelassenheit, zur Verbesserung der Konzentration und Aufmerksamkeit, zur Erreichung einer stärkeren inneren Ruhe, zur Selbstfindung, zu einem verbesserten Herz- und Atemrhythmus, usw. Dies kann man mit Biofeedback-Messungen wunderbar nachvollziehen. Mit den heutigen Messgeräten z.B. QUI oder emwave 2 werden über die Herzratenvariabilität (HRV-Messung) die positiven Veränderungen festgestellt. In der nächsten Ausgabe des „Naturheilners“ werden wir auf dieses Thema genauer eingehen, freuen Sie sich drauf!





# Entschleunigung

(Stärke Deinen inneren Arzt!)

Manche finden ihre Mitte beim Sport, manche bei Entspannungsübungen, andere nehmen sich eine Auszeit und wieder andere beginnen zu handarbeiten, im Garten zu arbeiten („gartln“) oder eine Trockensteinmauer zu bauen.

## Handarbeiten

Ob beim Stricken, Häkeln, Sticken oder Nähen, immer öfter entdecken Frauen wie Männer die Kraft des kreativen Schaffens und die Muse als Energiequelle. Dazu kommt die Anregung der Sinne im Umgang mit Wolle und Stoffen. Eine Frau berichtet: „Ich liebe Textilien, die Muster und verschiedene Materialien, wie sie sich in der Hand anfühlen und was sie bei mir auslösen. Bei dieser Handarbeit (Nähen: „Quilt-Technik“) vergesse ich Zeit und Raum. Es ist wie eine Meditation. Gedanken-Knoten im Gehirn lösen sich scheinbar von alleine.“ (Quilt-Technik: verschiedene farbige Stoffreste werden zusammengefügt und auf einem Stoff aufgenäht)



# Wald-Pädagogik

## Dem Wald wieder eine Stimme geben. (2. Teil)

von Waldpädagogen Rudolf Schoder – Hollenstein / NÖ

Die Waldwirtschaft arbeitet mit langen Produktionszeiträumen, dies gilt umso mehr als der Wert des Produktes „Holz“ nicht vorherbestimmt werden kann, wenn dieses erst in Generationen in vermarktungsfähigen und Erlös bringenden Dimensionen zur Verfügung steht. Nirgends sonst als beim Wachstum des Waldes ist diese Form der Nachhaltigkeit gegeben. Für viele große und kleine Waldeigentümer ist die Gewinnung von Nutzholz häufig Lebensgrundlage oder zusätzliche Einkommensquelle. Daneben leben auch die nachgeordneten holzverarbeitenden Industrie- und Gewerbebezüge vom Rohstoff Holz.

Wälder dürfen aber nicht nur als Rohstoffquelle gesehen werden, das Hauptziel ist: die Wälder so zu bewirtschaften, dass der Bedarf an Schutz-, Wohlfahrts- und Erholungswirkungen auch für die zukünftigen Generationen nach dem Prinzip „der Nachhaltigkeit“ gesichert bleibt.

### Schutzwirkung unseres Waldes

Gebe es nicht den Wald mit seinem Wasserspeichervermögen, wären viele Gegenden zu trocken oder hochwassergefährdet. Eine mehrstufige Baum-, Strauch-, Kraut- und Mooschicht des Waldes schützt den Boden vor Abtrag und Erosion durch Wasser und Wind. Große Waldflächen und Windschutzpflanzungen sichern nicht nur ihre eigene Bodenfläche, sondern auch umliegendes wertvolles Kulturland und tragen zu einer günstigen Kleinklimabildung bei.

Rund 800.000 ha Schutzwaldflächen stehen in Österreich unter besonderer forstlicher Betreuung. Die Erhaltung dieser Schutzwaldflächen

### Die wirtschaftliche & existenzielle Bedeutung des Waldes

Bäume erzeugen den „edlen Rohstoff Holz“. Holz ist der einzige Rohstoff, der durch die Photosynthese immer wieder neu gebildet wird und zugleich die Luft verbessert. Der Wald kennt auch keine Abfallprobleme, denn alle organischen Rückstände werden durch natürliche Kräfte in ihre Ausgangsstoffe zerlegt und dem Nährstoffkreislauf des Waldbodens zugeführt; nichts geht verloren.

ist für das Gebirgsland Österreich mit seinen Wildbächen und etwa 4.400 bekannten Lawenestrichen unbedingt notwendig. Erst im Vergleich mit anderen Gebieten Europas oder der Welt wird uns die Verpflichtung zur Erhaltung unserer Wälder bewusst. Verkarstete Gebiete im Mittelmeerraum, bedrohliche Zunahme von Wüstengebieten (derzeit aktuell die Sahelzone) zeigen auf, wie rasch die nützliche Wirkung des Waldes verloren gehen kann. Was in Jahrzehnten zerstört wird, kann oft in Jahrhunderten nicht wieder aufgebaut werden.

## Die Wohlfahrtswirkungen des Waldes

Der Waldboden filtert das Wasser und trägt so zur Reinhaltung des Grundwassers bei und sorgt durch seine Speicherfähigkeit auch für eine stetige Wasserabgabe z.B. in Form von Quellen. Die Quellen schütten dadurch auch in Trockenzeiten das kostbare Trinkwasser in unsere Speicher. Unser Wald filtert aus der Luft gas- und staubförmige sowie feuchte Verunreinigungen und trägt dadurch ganz wesentlich zur Verbesserung der Luft bei und wird dadurch häufig selbst geschädigt.

Großräumig erfüllen unsere Wälder einen wichtigen Temperatenausgleich und eine Luftaustauschfunktion. Dabei werden Klimaextreme abgemildert. Seltene Tier- und Pflanzenarten finden häufig nur noch in der Abgeschie-

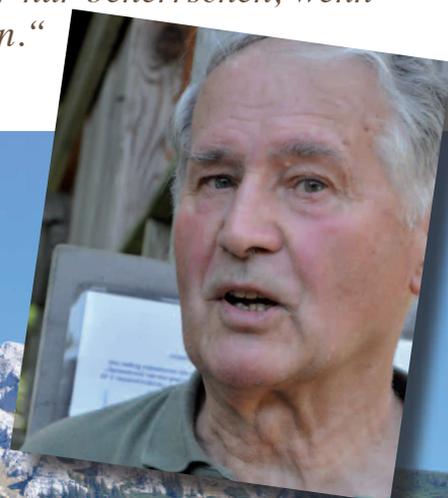
denheit der Wälder ein Rückzugsgebiet.

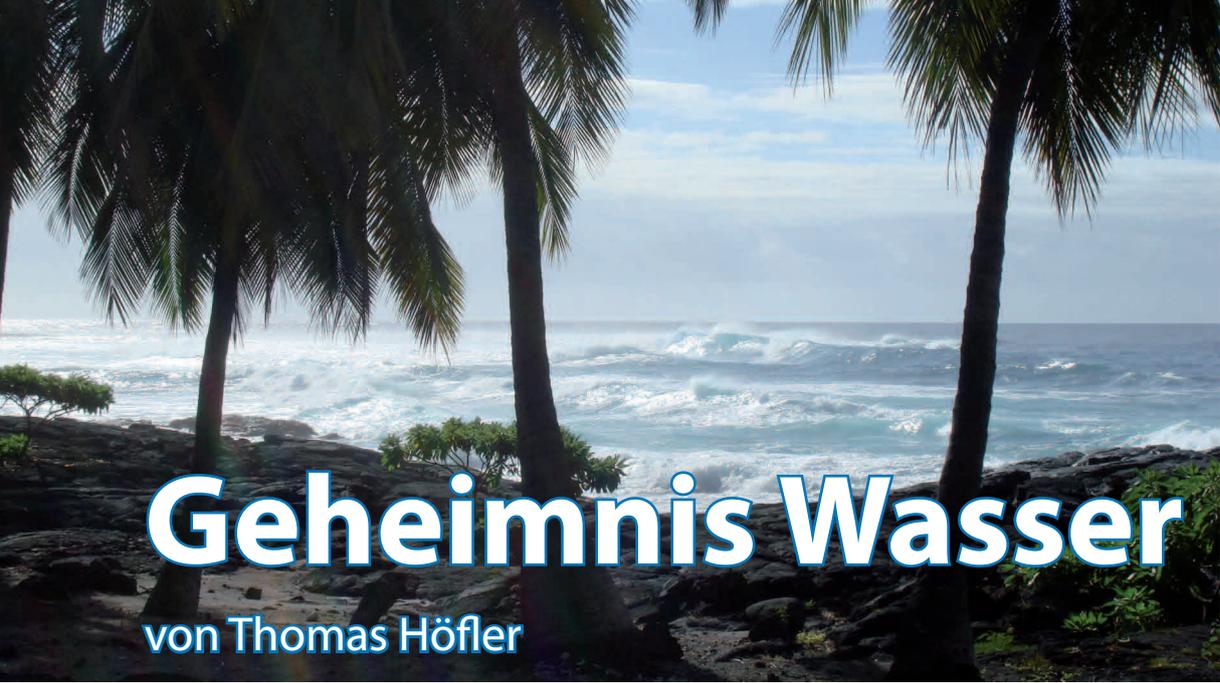
Ganz unmittelbar erlebt man die günstigen Wirkungen des Waldes bei Waldausgängen / Waldspaziergängen. Unsere Sinne erfahren dabei die Harmonie des Natürlichen und Schönen und erholen sich von der Hektik des Alltags. Stille, Vogelgesang, Weite und Nähe, Harmonie und Kontraste sind Balsam für unsere Seele. Auch dem Fremdenverkehr kommen diese nützlichen Wirkungen zugute.

## Waldpädagogik als Herausforderung

Forstwissenschaft und forstliche Praxis haben wegen des anstehenden Klimawandels und der verschiedenen Umweltbelastungen inzwischen erkannt, dass das so stabil erscheinende Ökosystem Wald in der Realität sehr empfindlich ist und daher weit größerer Aufmerksamkeit bedarf als bisher angenommen wurde. Als landschaftsbestimmendes Element kommt dem Wald in seiner vielfältigen Zusammensetzung in unserer heutigen Zeit ein besonderer Stellenwert zu. Aus diesem Erleben und Verstehen heraus, kann dann mit Hilfe der Waldpädagogik jene Achtung dem Wald gegenüber wachsen, welche Voraussetzungen schafft, dass wir Menschen uns schützend für unseren Wald einsetzen.

Sir Francis Bacon (1561 1626) meinte: „*Wir können die Natur nur beherrschen, wenn wir ihr gehorchen.*“





# Geheimnis Wasser

von Thomas Höfler

Wasser ist wohl eines der wichtigsten Elemente unseres Lebens. Vielen Menschen ist die Bedeutung, die das Wasser für unser Leben hat, bereits bewusst geworden. Dennoch birgt es noch eine Vielzahl an Geheimnissen.

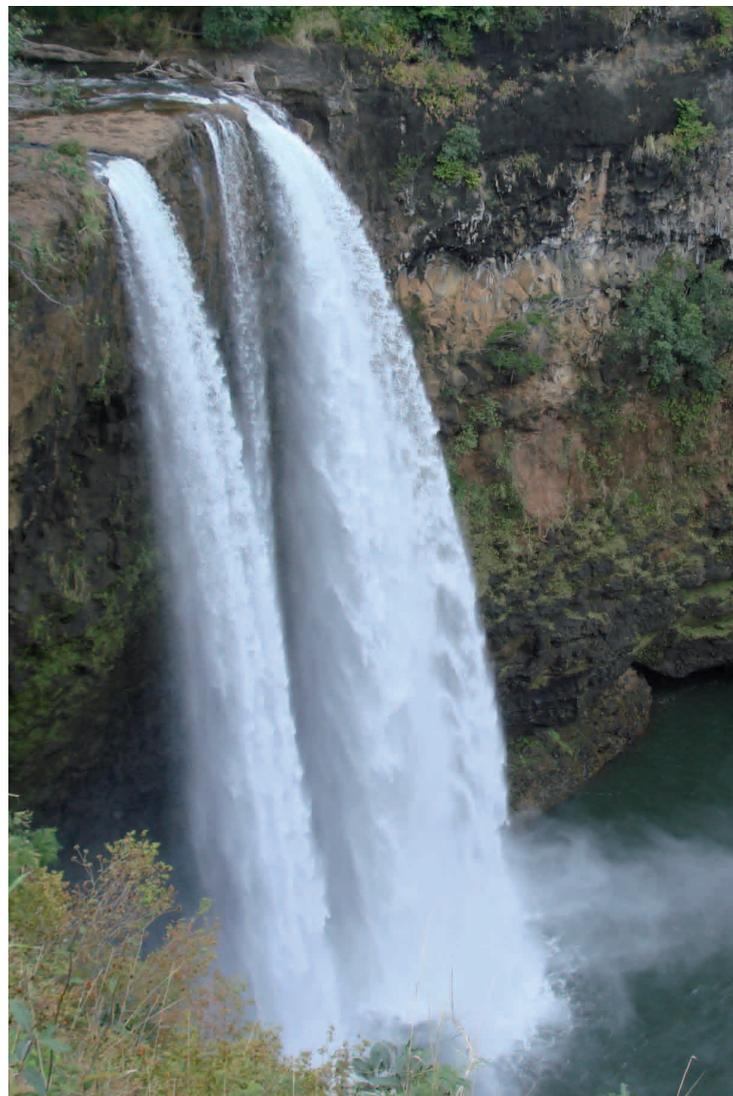
Ohne Wasser gäbe es kein Leben auf unserem schönen blauen Planeten, beginnend vor Millionen von Jahren, als sich in der Ursuppe der Meere die ersten Mikroben bildeten, bis zum Keimling, der ohne Wasser verdorren würde. Wasser steht in der asiatischen Elementen Lehre u.a. für die Emotion: E – Motion = Energie in Bewegung.

Der Anblick von stillem Wasser, sei es der eines stillen Bergsees oder des Meeres, kann unser Gemüt beruhigen und uns ausgeglichener machen.

Wasser kann auch wild, aufbrausend und sogar zerstörerisch sein. Im Extremfall nimmt es sich das Leben zurück, wie wir an der aktuellen Hochwasserkatastrophe in Europa oder in Indien gesehen haben. Die Notwendigkeit von sauberem Trinkwasser in ausreichender Menge für unseren Organismus ist von Wissenschaft und Medizin bereits sehr gut erforscht.

Doch dann gibt es die mystische und energetische Seite von Wasser wie Heilquellen, Wasseradern, homöopathische Mittel und Wasserbelebungsgeräte. Was steckt dahinter? Durch Wassercluster und Ionisation können diese Phänomene nur zum Teil erklärt werden.

Ein Wasserfall wie dieser auf Kawaii ionisiert die Luft. Dank Naturforschern wie Schaubberger und Grander wissen wir, dass Wasser noch wesentlich mehr ist als die chemische Formel  $H_2O$ . Da wird von Energie und Informationen gesprochen, die sogar im Wasser enthalten bleiben, wenn kein Molekül der ursprünglichen Substanz mehr enthalten ist. Was macht dieses Wasser, das „Blut der Erde“ wie es Viktor Schaubberger nannte, so besonders?



**Viktor Schaubberger** (1885 – 1958) geboren in Holzschlag Oberösterreich war Förster, sein Lehrmeister war die Natur. Er war einer der ersten Bioniker. Sein Motto - Kopieren und Kopieren - meint Dinge in der Natur zu beobachten, zu verstehen und dann das Gelernte anzuwenden. Was sehr einfach klingt, kann jedoch in der Umsetzung äußerst komplex sein. Eine weitere Aussage von ihm war „Ihr bewegt falsch“. Er meinte, dass sich Wasser in der Natur in Wirbeln und Spiralen bewegt.

- Naturrechtige Bewegung:  
Spirale, Wirbel, mäandrierend, Zentripetal, abkühlend (Waldluft), Implosion, Eiform

- Technische Bewegung:  
Gerade, Zentrifugal, Druckleitungen, Pumpen, Explosion, Erwärmung

Die Natur bringt verschiedenste Spiralen zum Vorschein wie an diesem Farn eindrucksvoll zu sehen ist.



Bewegt man demzufolge Wasser naturrechtig so wie unsere Erde durch das Weltall fliegt, in zykliden Spiralraumkurven, so erhält es seine natürliche Vitalität und Energie wieder zurück. Es heißt wenn Wasser über sieben Steine fließt ist es wieder gereinigt und gesund. Dies bedeutet, dass der Wirbel Wasser reinigen kann, alte Informationen löschen, das Wasser levitieren, energetisieren, strukturieren, Sauerstoff einwirbeln und binden wie es bei dem Quellfrisch Perlator, bei welchem ich bei der Entwicklung mithelfen durfte, der Fall ist.

Für die Verwirbelung des Trinkwassers ist der Quellfrisch Perlator perfekt geeignet. Für anspruchsvollere Anwendungen wie etwa das Selberherstellen von homöopathischen Essenzen oder das Energetisieren von Räumen habe ich die 1,8 Liter Glaseiform entwickelt. So arbeite ich seit Jahren an verschiedensten Umsetzungen der naturrechtigen Bewegung, wie dieses Bild einer Eiform mit Wasserwirbel zeigt.

Es werden noch viele Jahre vergehen, bis wir alle Geheimnisse des Lebens verstanden haben. Durch meine Arbeit hoffe ich einen Beitrag zum näheren Verständnis leisten zu können!

### **Thomas Höfler**

thomas.hoefler@aon.at

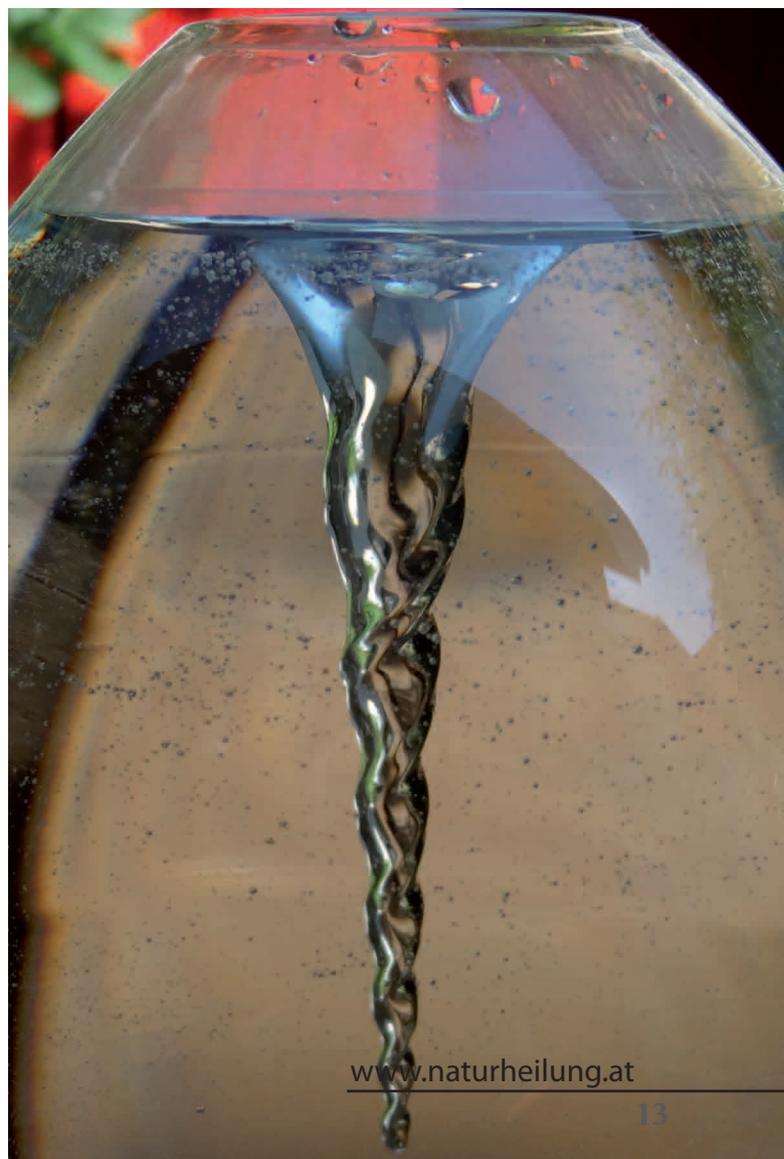
[www.hoefler-energetics.com](http://www.hoefler-energetics.com)

Optionale Links:

Über Schaubberger:

<http://www.pks.or.at/>

<http://www.implosion-ev.de/>



**Wie lebendiges Wasser seine hochenergetischen Wirbel-Spuren im Stein hinterlässt!**



# Lebenselixier Wasser

von DI. Herbert Holzer – Heilung mit Naturenergie



## Warum brauchen wir WASSER? Welche Aufgaben hat Wasser im Körper?

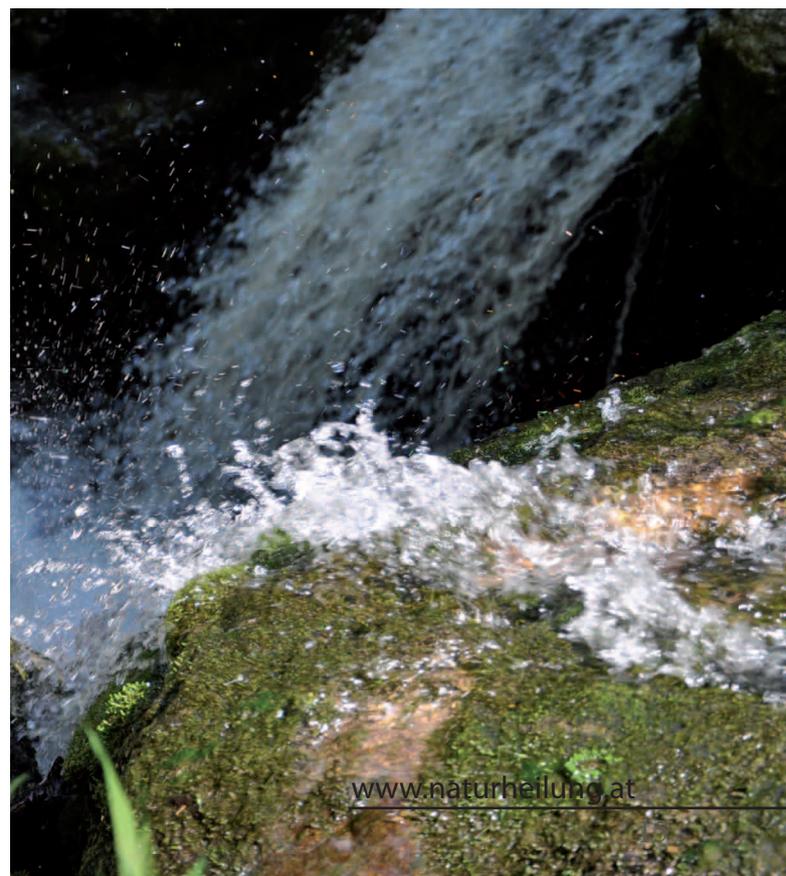
- **Wasser ist ein Lösungsmittel**

Unsere Körperzellen können nur flüssige Nahrung verarbeiten. Nur Wasser mit einer großen inneren Oberfläche (kleine Cluster!) kann alle Mikronährstoffe von der zugeführten Nahrung aufnehmen.

- **Wasser ist die Voraussetzung für einen guten Stoffwechsel**

Nur wenn die Verdauung gut funktioniert, kann ein normales Körpergewicht erreicht werden. Mehr als 95 % aller Stoffwechselforgänge in unserem Organismus sind an das Vorhandensein von Wasser gebunden. Das Gehirn hat nur ca. 2 % unseres Körpergewichtes, hat aber 20 % Anteil an unserem Gesamtstoffwechsel und dabei spielt Wasser eine sehr große Rolle. Dehydrierung wirkt sich katastrophal aus. Das Gehirn nutzt zwei Mechanismen um seinen Energiebedarf zu decken. Erstens durch den

Nahrungsstoffwechsel sowie Bildung von Zucker und zweitens durch Versorgung mit Wasser und die Umwandlung zu hydroelektrischer Energie. Bei Wassermangel leiden im Grunde genommen alle Körperteile, nach dem Gehirn vorwiegend Bandscheiben und Gelenke.



- **Wasser ist ein Transportmittel**

Wasser ist das Transportmittel des Blutes für Nähr- und Regulatorstoffe sowie für die Zellen des Immunsystems. Wasser hilft ganz entscheidend beim Entschlacken und Entgiften.

- **Wasser ist ein Baustoff / Baustein**

Der menschliche Körper besteht wie die Erdoberfläche zu ca. 70 % aus Wasser. Das Blut, die Lymphe, die Zellen, das Gehirn, die Bandscheiben haben sogar einen Wasseranteil von über 90 %.

- **Wasser ist ein Wärmeregulator**

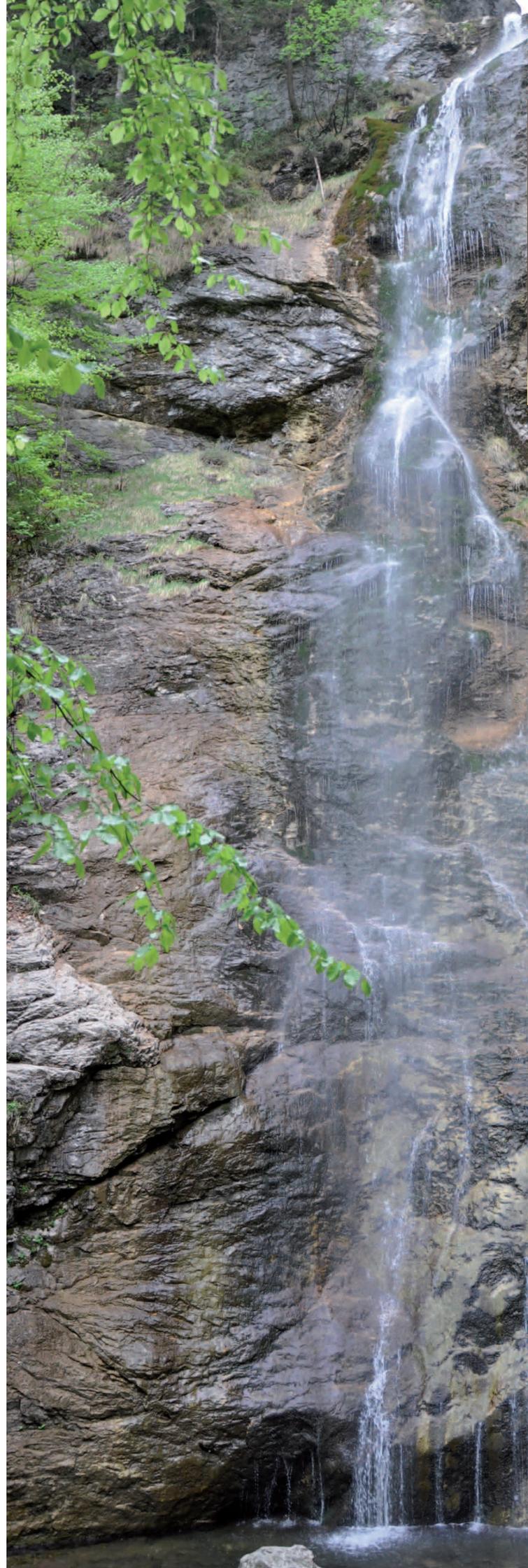
Durch das Schwitzen regeln wir unsere Körpertemperatur.

- **Wasser, d.h. lebendiges Wasser kann sogar als Antioxidant wirken**

Es kann helfen den Säure-Basenhaushalt zu harmonisieren.

- **Wasser ist ein Informationsträger**

Wasser stellt wegen seines Dipolcharakters ein geradezu ideales Medium für eine differenzierte Aufnahme von Informationen dar. Es kann ungefähr wie bei einem Tonband oder bei einer CD bzw. DVD Informationen speichern. Wasser vergisst nichts. Die Informationen, die in den Clusterformationen gespeichert werden, haben eine sehr hohe Bindungsenergie, sodass man sie mit Kristallen vergleicht. Körperwasser ist der Träger aller physiologischen Informationen des Organismus, wie Körperaufbau, Verdauung, Stoffwechsel, Herz-Kreislauffunktionen usw.





# Was kommt aus unseren Trinkwasserleitungen?

von Dr. Herbert Holzer – Heilung mit Naturenergie

Grundsätzlich muss man sagen, dass unser Trinkwasser das am besten untersuchte Lebensmittel ist. Auf Sauberkeit und Keimfreiheit wird großer Wert gelegt. Aber sauberes Wasser ist noch lange nicht auch gesundes Wasser.

Was wir trinken, ist häufig biologisch totes Wasser, weil die informationstragenden Strukturen (Cluster) bei der Wasseraufbereitung und auf dem langen Weg durch die Rohrleitungen sowie dem hohen Druck zerstört werden. Weil unsere Rohrleitungen rund sind und das Wasser unter Druck steht, kann das Wasser (wie in der Natur) nicht mehr wirbeln, es wird schal und leblos.

Die Wasserwerke müssen das Wasser durch Eingriffe in seine Struktur aufbereiten, sterilisieren und „trinkbar“ machen. Ein bekannter Weg ist die Chlorierung zur Wasserentkeimung oder die Oxidation durch Ozon. Ein weiterer Weg, der immer öfter gegangen wird, ist die UV – Bestrahlung. Weiters werden noch mechanische Filter und auch Aktiv-Kohle für die Beseitigung von Schwebstoffen verwendet. Für andere Schadstoffe wie z.B. Nitrite oder Schwermetalle sind von den Behörden Grenzwerte festgelegt, die von den Wasserwerken mit bestimmten Einrichtungen (meist chemisch) eingehalten werden. Um die Haltbarkeit der Rohrleitungen zu verlängern bzw. um das Rosten der Rohrleitungen zu unterbinden werden sehr oft z.B. Silikate dem Trinkwasser beigemischt (für den menschlichen Verdauungsapparat nicht förderlich). Das große Problem ist jedoch, dass das Trinkwasser trotz aller chemischen Reinigungsmaßnahmen noch die Schadstoffinformationen an den

menschlichen Organismus übermitteln. Wasserleitungswasser hat ca. 7.000 bis 10.000 Bovis.

## Wie kommt man zu gutem Trinkwasser?

Die Zeitschrift „Quell“ schreibt unter dem Titel „Die Wasserapotheke“: Lebendiges Wasser ist ein wirksames Heilmittel gegen Beschwerden aller Art – ganz ohne Risiken und Nebenwirkungen.

## Doch was ist unter „lebendigen Wasser“ zu verstehen?

Einige Wasserforscher haben doch recht genaue Vorstellungen: Für Viktor Schauberger, den weisen Mann der Wasserforschung, hat Lebendigkeit zunächst viel mit seiner „Reife“ zu tun. Reifes Wasser sprudelt aus eigener Kraft aus dem Boden, steigt zum Teil aus großen Tiefen von selbst aus dem Erdreich. In dieser Hinsicht lässt sich lebendiges Wasser durchaus mit lebendigen Organismen vergleichen. So wie etwa der Mensch 9 Monate braucht, um seine volle Lebensenergie bei der Geburt zu entfalten, so braucht auch das Wasser nach der Erkenntnis Viktor Schaubergers seine Zeit. Peter Ferreira, Biophysiker und Bestseller-Autor („Wasser und Salz“), setzt die Lebendigkeit eines Wassers mit seinem Informationsinhalt gleich, der für den menschlichen Körper Heilimpulse bedeutet. Und Dr. René Hirschel, Umweltmediziner aus Günzburg, erklärt „Lebendigkeit“ mit

der Energie eines Wassers, die sich durch die Anzahl negativ geladener, die Menschen aktivierende Elektronen messen lässt.

**Praktisch umgesetzt heißt das:**

Es gibt natürliche lebendige Quellen wie z.B. die St. Leonhard Quelle in Deutschland, aber andere Quellen, die diese Eigenschaften besitzen und im Handel erhältlich sind. Es gibt immer mehr solcher kleiner Anbieter mit hochwertigem lebendigem Wasser. Auch in Österreich gibt es eine Menge von Quellen. Ich selbst kenne eine im Lungau und eine am Schöderberg in der Nähe von Murau.

Die 2. Möglichkeit ist, das Angebot mehrerer Anbieter für Wasserbelebungsgeräte zu studieren. Es gibt einfache, wirkungsvolle Wirbulatoren, die die innere Struktur des Leitungswassers wieder herstellen z.B. „Quellfrisch“ von SanTec (statt Perulator) oder Wasser-Ionisierer „ion-Wasser“ oder „Kangen-Geräte“ (siehe Fotos). Die Kosten schwanken je nach Ausführung zwischen Euro 20,- und ca. Euro 2500,-. Die teuren Geräte haben natürlich verschiedene Zusatzfunktionen.

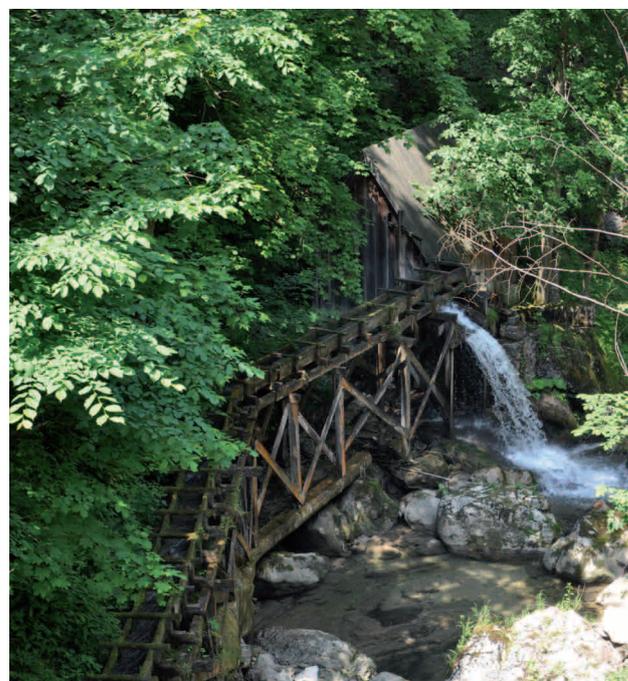


Um mit Wasser eine erfolgreiche Wirkung zu erzielen (d.h. Stoffwechselverbesserung, Harmonisierung des Säure-Basenhaushalts, verbesserte Blutqualität usw.) ist jedoch das tägliche Trinken von ca. 2 l lebendigen Wassers und eine Ernährungsumstellung notwendig.

Wenn man jedoch keinen Zugriff zu lebendigem Quellwasser hat gibt es einen einfachen Einstieg mit ganz geringem finanziellen Aufwand. Man kauft sich einen Wirbulator und gibt in sein Glas mit verwirbelten Wasser 2 bis 3 Salzkristalle (Steinsalz – Bergkern) aus der Salzmühle dazu. Damit erhält man fein strukturiertes (hohe innere Oberfläche – kleine Cluster), energiereiches und negativ ionisiertes Wasser (Hydrogenkarbonat).

Gutes, lebendiges Trinkwasser soll ca. 20.000 bis 30.000 Bovis-Einheiten, sehr viele elektrisch negativ geladene Teilchen (Ionen) besitzen, d.h. antioxidativ wirken (= Antia-aging) und einen pH-Wert von ca. 7 haben. (Aufgepasst: Mineralwässer haben meist einen pH-Wert von 5,5 bis 6,0, d.h. liegen immer im sauren Bereich!) Unser Blut hat einen pH-Wert von ca. 7,4 und schwankt nur in ganz geringen Grenzen.

Um den pH-Wert (Säure-Basenausgleich) im Stoffwechsel vom sauren Bereich in den leicht basischen Bereich zu bekommen, sind nach meiner Ansicht Obst- und Gemüsesäfte (auch Smoothies) die beste Möglichkeit (stärken auch den Enzymhaushalt). Auf das Thema Säfte, Smoothies und Latte werde ich in der nächsten Ausgabe des „Naturheilers“ genauer eingehen, freuen Sie sich drauf!





# „Hut ab vor dir, lieber Holunder!“

von SR Herta – Hall in Tirol

Wer kennt ihn nicht nahe an Haus- und Stadelwänden, an Wald- und Wiesenrändern? Aufgepasst, gemeint ist hier der schwarze Holunder- Strauch oder -Baum und nicht der Zwergholunder. Ersterer hat einen holzigen Stamm und holzige Äste. Der Zwergholunder hingegen ist eine krautige Pflanze und nicht zu verwenden!

**NAMEN:** Sambucus nigra L. Holunder, Flie-  
derbeerstrauch, Hollerbusch

**BESCHREIBUNG:** gehört zur Familie der Geiß-  
blattgewächse (Caprifoliaceae) und kann bis zu  
vier Metern hoch werden. Die weißlichen Blüten  
bilden schirmförmige Trugdolden. Die Früchte  
sind kleine, schwarze oder dunkelviolette Beeren.

## **EIGENSCHAFTEN UND VERWENDUNG:**

### *Pflanze zur Behandlung von Infektionen!*

Alle Teile des Holunders wie Wurzeln, Holz,  
Bast, Blätter, Blüten und Beeren besitzen heilende  
Eigenschaften, wie u.a. entschlackend, schweiß-  
treibend, fiebersenkend z.B. bei Katarrhen, Er-  
kältung, Grippe, Bindehautentzündung, Haut-  
leiden oder Wassereinlagerung im Gewebe.  
Die Blüten enthalten Mineralien (besonders Ka-  
liumnitrat), Flavonoid-Glykoside (Rutin und  
Quercetin) und organische Säuren. Die Blätter  
haben ähnliche Eigenschaften wie die Blüten.  
Der Bast, d.h. die zweite, innere Rindenschicht  
wirkt abführend und entwässernd. Die Beeren  
des schwarzen Holunders enthalten organische  
Säuren, Zuckerstoffe, Vitamin C und ein zya-  
nogenes Glykosid (Sambunigrin), dessen Gift-  
tigkeit umstritten ist. Sicherheitshalber sollte  
man die Beeren daher nicht roh verzehren!

## **ZUBEREITUNG UND ANWENDUNG:**

### *Innerliche Anwendung*

- \* Aufguss der Blüten: 20 - 30 g je Liter Wasser  
ansetzen. 3 - 4 Tassen warmen Tee pro Tag trinken.
- \* Aufguss der Blätter: 10 - 15 g je Liter Was-  
ser verwenden. Pro Tag 3,5 Tassen trinken.
- \* Abkochung: 70 - 100 g Bast je Li-

ter Wasser. 3 Tassen täglich trinken.

### \* Fruchtextrakt (Holunderbeeren-Sirup):

Zur Sirupherstellung werden ein Teil Frucht-  
saft (nur aus vollreifen Beeren) mit zwei  
Teilen Zucker vermischt. Diese Mischung  
so lange kochen, bis ein zähflüssiger Si-  
rup entsteht. Man nimmt von diesem köst-  
lichen Heilmittel pro Tag 3-6 Esslöffel ein.

### *Äußerliche Anwendung*

\* Kompressen: Sie werden mit einem konzen-  
trierten Aufguss (50 - 60 g Blüten je Liter) getränkt.

\* Waschungen: Die betroffene Hautpar-  
tie oder die Augen mit dem konzentrierten  
Aufguss für die Kompressen behandeln.

\* Mund- und Halsspülungen: Für Mund-  
und Halsspülungen verwendet man auch den  
für die Kompressen beschriebenen Aufguss.



### *Noch etwas zum Nachdenken:*

Bekanntlich nimmt unsere Pflanzenwelt die  
Schwingungen unserer Gedanken auf – darum  
sollten wir uns unseren Bäumen und Sträuchern  
immer mit Dank im Herzen nähern. Selbstver-  
ständlich sollten wir es auch nie unterlassen,  
unserem Schöpfer zu danken, der uns mit der  
Natur so viele wunderbare Kräfte geschenkt hat  
und täglich schenkt. Wer anfällig ist für allerlei  
Krankheiten, der nehme ein ca. 25 - 30 cm langes  
Holunder – Aststück (Durchmesser ca. 4 cm) in  
beide Hände und halte es mindestens 10 Minuten  
lang fest. Möglichst mehrmals am Tag. Eine viel  
intensivere Wirkung erzielt man, wenn das Holz  
eine volle Stunde lang in Händen gehalten wird  
z.B. beim Fernsehen. Bei Nervosität empfiehlt  
sich Edelkastanienholz und zur Unterstützung  
von Geistesarbeit Birkenholz. Es schlummern  
so viele Geheimnisse in unserer Natur die ich  
sehr gerne für Sie an den Tag bringe! :) Bis bald!

# „Servus, Kürbis!“

von DI. Herbert Holzer – Heilung mit Naturenergie



Kürbisse wurden von Kolumbus in Amerika (Texas, Mexiko) bei den Indianern entdeckt. Eroberer brachten Samen in unsere europäische Heimat. Angeblich wuchsen Kürbisse schon vor ca. 8000 Jahren im südlichen Nordamerika. Er ist eine Wunderkugel, die sehr gesund ist, entgiftet und entfettet. Zu Großmutter's Zeiten war die teilweise gelb-orange leuchtende Kugel sehr oft am Speiseplan, wurde dann einige Jahrzehnte wieder vergessen und wird bei uns wieder mehr und mehr im Speiseplan berücksichtigt (auch wegen den Kürbiskernen und dem Kürbiskernöl).

**Inhaltsstoffe:** Sehr viele sekundäre Pflanzenstoffe, wie z.B. extrem viel Beta-Carotin, dazu Vitamin E, sehr viele B-Vitamine, ein ausgesprochen günstiges Natrium-Kalium-Verhältnis, Magnesium, Eisen, Phosphor, Kieselsäure, usw.

**Naturheilkunde:** Der Kürbis gilt nicht nur als besonders reizarm bei der Behandlung von Bluthochdruck, von Herz- und Nierenleiden (entwässert ausgesprochen mild), sondern er neutralisiert auch den Säureüberschuss (er wirkt sehr basisch), hilft gegen Verstopfung und schafft Erleichterung bei Hämorrhoiden. Menschen mit starker Neigung zu Wasseransammlungen im Körper wird empfohlen „Kürbistage“ einzuschalten.

**Lagerung:** Sobald die Stiele an den Kürbissen eintrocknen und verholzen, sind die leuchtenden

Früchte erntereif. Was nicht sofort im Kochtopf landet, lässt sich prima lagern. Am wohlsten fühlt sich das gesunde Gemüse in trockenen Kellern bei ca. 10 bis 12 Grad Celsius. Je nach Sorte und Schalendicke bleiben Kürbisse bis zu einem Jahr haltbar, vorausgesetzt jeder bekommt seinen eigenen Platz und ist unbeschädigt.



**Küche:** für Suppen, als Ofenkürbis, Kürbis-Risotto, für fruchtige Marmeladen, natürlich als Rohkost, in Smoothies usw.

**Kürbiskerne:** Die Kürbissamen enthalten außer fast 50 % fettem Öl (mehrheitlich ungesättigte Fettsäuren) etwas ätherische Öle, Phytosterine, die eine hormonartige Wirkung haben, Cholesterin abbauen und antikanzerogen wirken. Dazu geringe Mengen von Alkaloiden, fast 30 % Eiweiß, die Vitamine A, B und E, reichlich Zink, Phosphor, Eisen, Magnesium und einige noch nicht entschlüsselte Wirksubstanzen.

Mein persönlicher Tipp z. B. zum Müsli oder zum Fruchtsalat oder in geriebener Form zum Frühstück mit Mango und Birne - schmeckt traumhaft und ist außerdem sehr gesund!

**Steirisches Kürbiskernöl** – „das grüne Gold der Steiermark“ darf als Zugabe zu Salaten, Suppen, Eierspeis oder Speiseeis usw. nicht fehlen. Es freut sich über sehr viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. So hat Kürbiskernöl eine ausgeprägte antioxidative Wirkung gegen freie Radikale, die erheblich an Alterungsprozessen und Herz-Kreislaufferkrankungen beteiligt sind.



## „Mmm, Dinkelbrot!“

(Für eine leichte Verdauung!)

### 1. Schritt – Sauerteigherstellung:

Zutaten: 125 g Bio-Ziegenmilch-Joghurt (Bio-Schafmilch-Joghurt), 125 ml Wasser, 125 g Bio-Dinkelmehl (z.B. Universalmehl Type 700)

Alle Zutaten mit der Küchenmaschine bzw. mit dem Mixer verrühren und acht Stunden an einem warmen Ort stehen lassen. Der Teig ist zunächst flüssig, wird aber während des Ruhens fester.



### 2. Schritt – Brotherstellung:

700 g Bio-Dinkelmehl (z.B. Universalmehl Type 700), 50 g Süßlupinen (gemahlen – vom UrKorn-Hof), 250 g warmes Wasser, 2 ½ TL Weinsteinbackpulver, 1 TL Stein- oder Meersalz, ½ TL Koriander, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, ½ TL Anissamen, ½ TL Fenchelsamen, Sauerteig (siehe Schritt 1). Alle Zutaten mit dem Sauerteig vermischen und in acht bis zehn Minuten mit der Hand oder mit dem Mixer zu einem glatten Teig verarbeiten. Den fertigen Teig zu flachen Fladen von je ca. 70 g formen (oder den ganzen Teig in eine Kastenform geben). Auf einem gemehlten Brett 45 Minuten aufgehen lassen. Danach mehrfach einstechen und im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad 15 Minuten backen (in der Kastenform ca. 45 Minuten).

Das Brot bleibt ca. eine Woche frisch! Aufgepasst, dieses Brot ist auch bei bewusster Ernährung mit wenig Kohlehydraten erlaubt (Low-Carb).

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.

Alles dreht sich um die runde Kugel!  
Der KÜRBIS, unser Mittelpunkt.

**GEMÜSETOPF - „Versuch‘s mit  
der gewissen Würze!“**

*Zutaten:*

300 g Kürbis, 5 Kartoffeln, 3 Karotten, 1 Zucchini, 2 Zwiebeln, Champignons, 2 Tomaten

*Zubereitung:*

Kartoffeln und Zwiebeln würfeln, Karotten in Streifen schneiden und in 2 EL Olivenöl anschwitze, mit Gemüsebrühe aufgießen, Lorbeerblatt, Gewürznelken und Ingwer zufügen, 10 Minuten köcheln lassen. Kürbis würfeln und zugeben. Zucchini in Streifen schneiden mit Rosmarin und Thymian zugeben und weiterdünsten. Kurz vor dem Anrichten Champignons und gewürfelte Tomaten zugeben, würzen und mit Petersilie bestreut servieren



Maria Reitlinger



**KÜRBISLAIBCHEN - „Rund &  
gesund!“**

*Zutaten:*

200 g Kürbisfruchtfleisch, 200 g Kichererbsen (aus der Dose), 1 Zwiebel, 2 EL Öl, Petersilie, Rosmarin, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer

*Zubereitung:*

Kichererbsen abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und zerdrücken. Kürbis in kleine Würfel schneiden. Zwiebel fein schneiden und in Öl schwitzen. Alle Zutaten mischen, mit Semmelbrösel binden, würzen und zu Laibchen formen. Laibchen in Öl braten. Eventuell im Backrohr bei 150 Grad fertig garen.

Und jetzt: Auf genussvolle Zeiten! :)

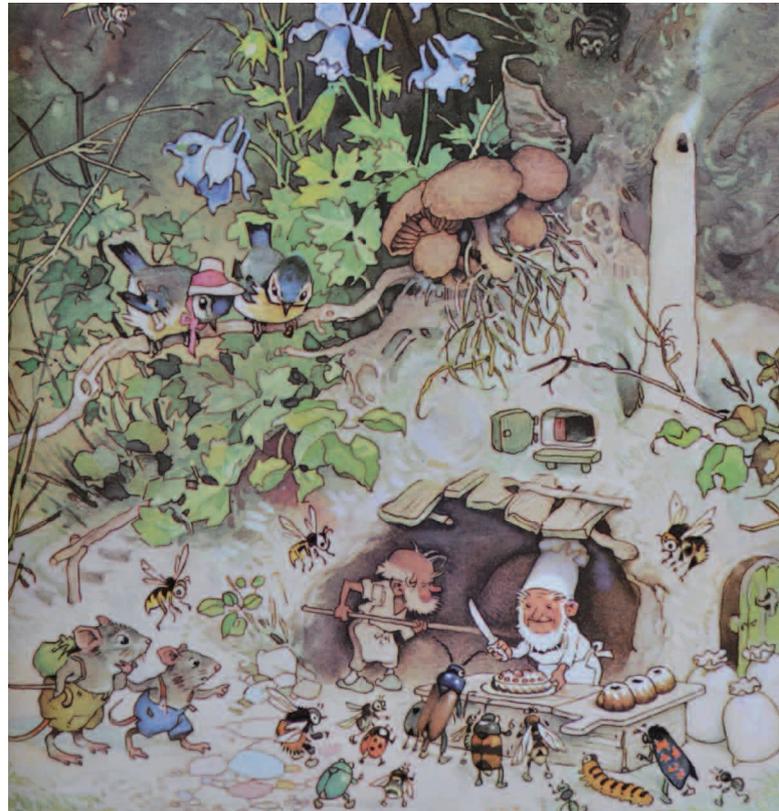


# Eine Wanderung nach Wichtelhausen

Zum Schmunzeln! Aufgepasst, Lachen stärkt das Immunsystem :)

Schau mal! rief Michel Maus. Der Käfer möchte was von uns. Er winkt! Wo? Wo denn? fragte Max, sein Wanderfreund. Ich sehe nirgends einen Käfer! Oben im Baum sitzt er, antwortete Michel und zeigte auf eine knorrige Eiche. Gehen wir hin! Die beiden Mäuse machten sich auf den Weg. Plötzlich blieben sie erstaunt stehen. Vor ihnen, auf einer Bank unter einem Pilz, saß ein kleiner Mann mit langem weißem Bart. Er war mit einem Speiß und einem Messer bewaffnet, hatte die Hände vor dem Bauch gefaltet und schnarchte. Wer um alles in der Welt ist das? flüsterte Michel. Kommt ruhig her ihr beiden! rief Konrad Käfer von oben. Das ist unser Stadtwächter. Er hält gerade sein Mittagsschläfchen. Die beiden Mäuse traten näher und schauten zu Konrad hinauf, der auf dem Aussichtsturm stand. Wo sind wir eigentlich? fragte Max. Wir sind meilenweit gewandert.

Hier ist Wichtelhausen, antwortete Konrad. Ihr seid sicher müde – eigentlich könntet ihr doch hierbleiben! Du hast recht! meinte Michel. Ich bin wirklich furchtbar müde. Ich kann kaum noch laufen. Und ich, fiel Max ihm ins Wort, ich bin hungrig. Ich muss unbedingt was essen! Ihr braucht nur diesen Weg weiterzulaufen, erklärte Konrad. Dann kommt ihr geradewegs zur



Bäckerei. Wunderbar! piepste Michel. Seine ganze Müdigkeit war plötzlich verschwunden, und er rannte wie der Blitz den Weg hinunter. Bis bald! rief Max dem Käfer zu und raste Michel hinterher. Sie trauten kaum ihren Augen, als sie bei der Bäckerei ankamen. So herrliche Kuchen gab es in Wichtelhausen! Der Meister hatte gerade eine Torte aus dem Ofen geholt. Die schnitt er nun mit einem großen Messer in appetitliche Stücke und verkaufte sie an seine Kundschaft. Hmmm! machte Michel, als beide ihre Torte aufgegessen hatten. Jetzt fühle ich mich schon viel wohler. So, jetzt brauchen wir noch ein kleines Nickerchen zum Entspannen.

*(Aus dem Buch: „Fahr mit ins Wichtelreich“  
Weltbildverlag – Verfasser unbekannt)*



*gelesen & gehört*

### Traktorabgase werden verwertet

Sierning. Hannes Eisenhuber und Josef Grossauer haben gemeinsam ein Aussaat-System entwickelt. Damit kann man einerseits Kosten sparen und andererseits die Bodenstruktur verbessern.

Große Traktormotoren erzeugen dementsprechend CO<sub>2</sub>-Abgase, diese müssen unbedingt genutzt werden, sagt der Sierninger Josef Grossauer, der mit seiner Firma Technik-Plus weltweit mit dem Vertrieb und der Entwicklung von Aussaatssystemen beschäftigt ist. Die Traktorabgase werden über ein Gebläse am Auspuffrohr abge-

saugt und dann hinter den Zinken in 30 bis 45 Zentimeter Tiefe eingeblasen. In den letzten 2 Jahren wurden dadurch rasche und aktive Entwicklungen des Bodenlebens und intensives Wurzelwachstum festgestellt. Die Pflanzen entwickeln sich merklich besser, hatten reichlicheren Blütenansatz und waren bedeutend resistenter gegenüber Schädlingen, sagt Grossauer. Dies hätten ihm auch Biologen der Uni Madrid bestätigt. Derzeit werden die Systeme bereits in Ungarn, der Ukraine und Spanien betrieben.

*Aus der Zeitung Tips – Steyr (7. Woche 2013)*

### Sonnige Zeiten für die Energie-Revolution

Die Welt der Wissenschaften blickt nach Stallhofen: An der FIBAG entstehen Fassaden, die Gebäude künftig zu Generatoren machen. Von elektrochromen Fensterscheiben deren Lichtdurchlässigkeit automatisch gesteuert wird, über Rollos, die Licht im Raum perfekt verteilen, bis hin zur Windkraftanlage am Hausdach. Am „Hans Höllwart Forschungszentrum für integrales Bauwesen“ (FIBAG) hat man sich ganz der Zusammenführung neuester Technologien verschrieben, um aus den innovativen Lösungen die Gebäude der Zukunft zu machen. So weit, so gut. Doch was Forscher und FIBAG Geschäftsführer Mario Müller nun in den Startlöchern hat, das ist im wahrsten Sinne des Wortes nobelpreisverdächtig. Gemeinsam mit dem Erfinder der sogenannten Grätzel-Zelle, dem Schweizer Michael Grätzel machen die Steirer nun Gebäude zu Generatoren. Die ersten Fassaden mit dieser völlig neuartigen Photovoltaik-Technik wurden bereits in der Schweiz installiert, lässt Müller wissen und verrät, dass die Fertigung dieser weltweit

einzigartigen Farbstoff-Photovoltaik-Module in der weiß-grünen Mark (Steiermark) bereits laufe. Das Besondere an diesem Farbstoff-Photovoltaik-System ist, dass es die Photosynthese nachahmt und ohne teures Silizium auskommt. Schätzungen gehen von einer bis zu 50-prozentigen Einsparung gegenüber konventioneller Silizium-Technologie aus, berichtet Müller und stapelt dabei tief. Denn dass die FIBAG-Grätzel-Kooperation damit im Begriff steht, eine echte Technik-Revolution auszulösen, steht fest. Nicht umsonst wurde Grätzel für seine Entwicklung vor zwei Jahren der „Nobelpreis für Ingenieure“ verliehen. Die Weiterführung dieser bahnbrechenden Erfindung mit dem Know-how der steirischen FIBAG-Tüftler birgt Potenzial, das sich laut Müller nur schwer abschätzen lässt. Anders als bisher können Farbe und Transparenz frei gewählt werden. Jede Fensterscheibe kann künftig eine Grätzelscheibe sein und Energie produzieren, verdeutlicht der Physiker.

*Aus Der Zeitung Steirische Wirtschaft Jän. 2013*

gelesen & gehört

## WAHRE UNABHÄNGIGKEIT?

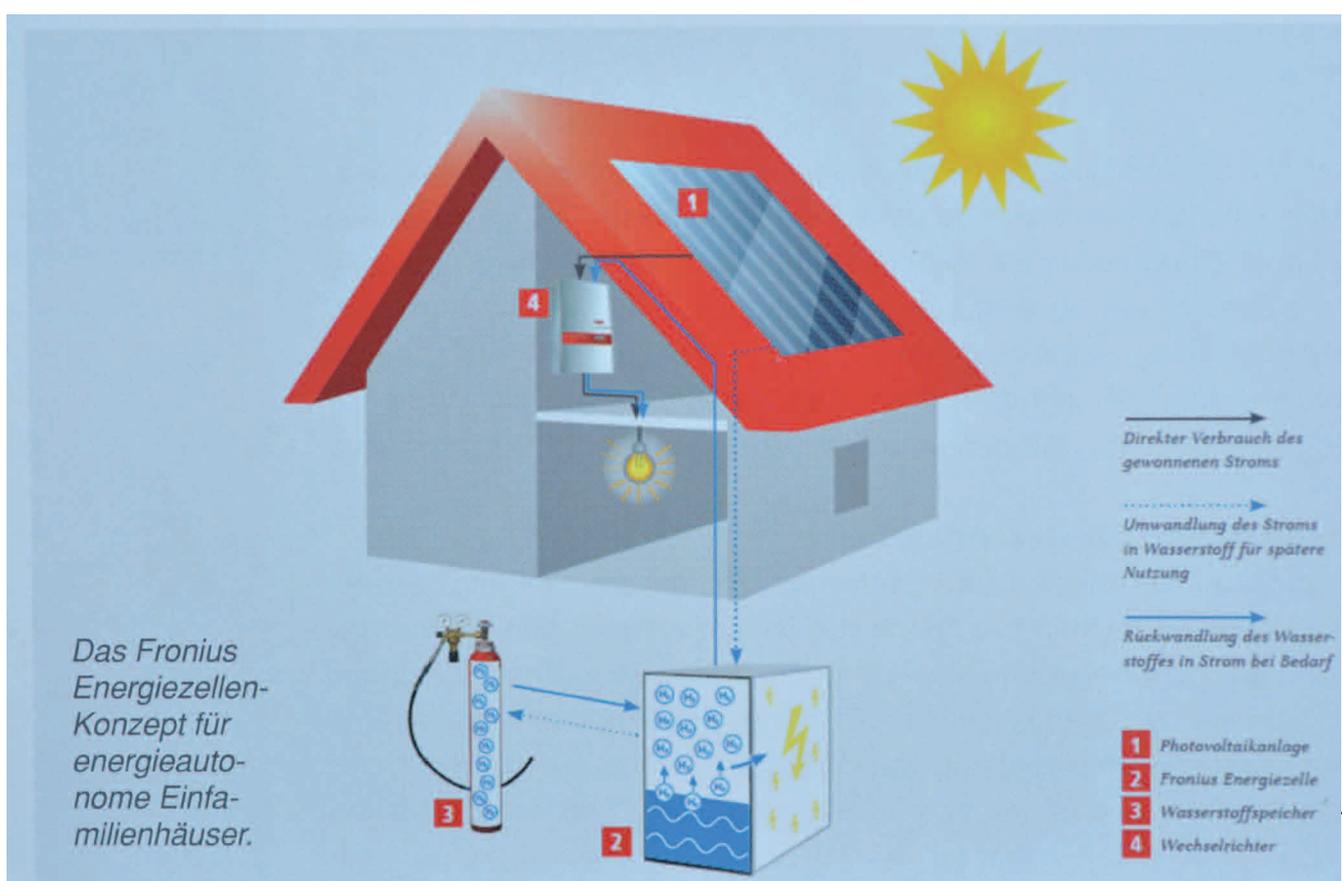
### Das energieautonome Einfamilienhaus der Zukunft

Speicherung von erneuerbaren Energien kann prinzipiell auf verschiedenen Ebenen erfolgen. Zentrale Konzepte sind in Europa in Diskussion. Die grundlegende Idee sind große Offshore-Windparks im Norden, zentrale PV-Anlagen im Süden und große Pumpspeicherkraftwerke, z.B. in den Alpen. Solche Konzepte werden kontrovers diskutiert, da sie zusätzliche, starke Fernleitungsnetze quer durch Europa benötigen und diese viel Fläche und Finanzmittel in Anspruch nehmen. Dezentrale Speicherung vor Ort bietet eine Alternative. Die Fronius Energiezelle verfolgt diesen dezentralen Ansatz auf der Ebene eines Einfamilienhauses, um dort Energie zu erzeugen, wo sie auch benötigt wird. Ein weiterer Vorteil liegt darin, dass die entstehende Abwärme direkt für die Warmwasseraufbereitung und für Heizzwecke genutzt werden kann. Somit wird ein sehr hoher Gesamtwirkungsgrad erreicht. In zentralen Kraftwerken gibt es für die Abwärme am Standort im Allgemeinen keinen Bedarf bzw. werden Fernwärmenetze aufgrund der Kosten- und Abnehmerstruktur selten realisiert.

#### Die Lösung

Während des Tages und bei ausreichender Sonneneinstrahlung können die Stromverbraucher direkt über den PV-Wechselrichter betrieben werden. Stromüberschüsse werden auf mehrere Arten genutzt. Einerseits werden damit Batterien geladen, die in den Abend- und Nachtstunden die benötigte Energie zur Verfügung stellen (Kurzzeitspeicherung). Andererseits wird mit den Stromüberschüssen der Sommermonate ein Elektrolyseur in der Fronius-Energiezelle versorgt. Dieser erzeugt Wasserstoff, der im externen Tank gespeichert wird. Im Winter wird der gespeicherte Wasserstoff mit der Brennstoffzellenfunktion der Fronius-Energiezelle wieder zurück in Strom gewandelt (Langzeitspeicherung). Diese Umwandlungsprozesse der Fronius-Energiezelle erzeugen zusätzlich Abwärme, die zur Warmwasseraufbereitung und zur Heizungsunterstützung verwendet wird. Das Energiemanagement sorgt im Gesamtsystem für die optimale Energienutzung und -verteilung. Damit ist das Fronius-Haus der Zukunft völlig energieautonom. 100 Prozent der benötigten Energie werden aus PV erzeugt und sind zu jedem Zeitpunkt verfügbar.

Aus der Zeitung „i-magazin 12-01/13“ – Autoren:  
Dipl.-Ing. Michael Schubert von Fronius und Dr.-Ing. Thomas Laux von Sauter.



# 12. Kongress **GEISTIGES HEILEN**

4. bis 6. Oktober 2013  
in Rotenburg a.d. Fulda



30 Vorträge  
31 Workshops  
42 Referenten  
Kennenlernen  
Weiterbildung  
Erfahrungsaustausch

Graziella Schmidt – Walter Lübeck – Stefanie Menzel  
Sai Cholleti – Sabine van Baaren – Dr. Lothar Hollerbach  
Prof. Dr. Walter van Laack – Dr. Wolf Müller  
Ute Rike Greve – Wolfgang Hübner – Reinhard Stief  
Sabine Rohwer – Dagobert Göbel – Rita Firgau – Peter Herion  
Bettina Weigel – Cornelius Slot – u.v.a.m.

**Dachverband Geistiges Heilen e.V. [www.dgh-ev.de](http://www.dgh-ev.de)**

Tageskarte ab 30,- Euro, Kongresskarte (alle 3 Tage) ab 105,- Euro

Geschäftsstelle des DGH e.V. | Winterhalterstraße 9 | 76530 Baden-Baden | Fon: +49 (0)7221 - 9737901

## DGH – NEWS

*Herbert Holzer -*  
Seit Februar neu im Amt  
für den Bereich  
Forschung (Süd)

Um die Aktivitäten des DGH im Bereich „Forschung“ im gesamten deutschsprachigen Raum intensivieren zu können, hatte Dagobert Göbel (Vorstandsmitglied und Mitbegründer des DGH) vorgeschlagen, das Arbeitsgebiet regional zu unterteilen. In der Vorstandssitzung im Februar 2013 wurde Herbert Holzer (Obmann des Vereins „Naturheiler – Verein zur Förderung von Körper, Geist und Seele“ in Österreich) gewählt, um den Raum Süddeutschland, Österreich, Schweiz zu betreuen.

*natur* heiler

# Termine 2.Halbjahr 2013

Stammtisch: „Netzwerk Naturenergie“  
im Hotel-Restaurant Moshammer, Kirchenplatz 3, Waidhofen/Y.,  
(bei der Ybbsbrücke) „Meist jeden 1. Freitag im Monat um 19 Uhr.“

Stammtisch: „Netzwerk Naturenergie“  
Gasthof Rega in Wirling 19, zwischen Bad Ischl / Pfandl und St. Wolfgang (an  
der alten Bundesstrasse) „Meist jeden 3. Dienstag im Monat um 19 Uhr.“

Stammtisch: „Netzwerk Naturenergie“ Kloster der Kreuzschwestern  
in Hall in Tirol Anmeldung bei SR. Herta – Tel.: (0699) 160 023 73 oder  
Sigi Spreitzer –Vitalfaser Tel.: (0664) 503 5807

Stammtisch: „Netzwerk Naturenergie“  
in Wolfgruben bei Gleisdorf / Steiermark  
Auskünfte bzw. Anmeldung bei Erni Führndörfler Tel.: (0680) 302 6946

- 06.09.2013** Stammtisch in Waidhofen/Y. um 19 Uhr
- 13.09.2013** Stammtisch in Hall i.T. um 19 Uhr im Kloster der Kreuzschwestern  
Vortrag: „Der Weg zu mehr Glück, Erfolg und Wohlbefinden“
- 17.09.2013** Stammtisch in Bad Ischl, Gasthof Rega um 19 Uhr
- 04.10. -  
06.10.2013** Kongress Geistiges Heilen in Rotenburg an der Fulda  
Nähere Auskünfte beim Obmann
- 11.10.2013** Stammtisch in Waidhofen/Y. um 19 Uhr
- 12.10.2013** Der Stammtisch Waidhofen wandert! Geselligkeit und Spass in der Wachau /  
Spitzergraben / Anmeldung verbindlich bitte beim Obmann - Danke!
- 15.10.2013** Stammtisch in Bad Ischl, Gasthof Rega um 19 Uhr
- 02.11. -  
03.11.2013** 6. Deutscher Kongress für Psychomedizin, Andreas Hermes Akademie, 53125  
Bonn-Röttgen (Nähere Auskünfte beim Obmann)
- 08.11.2013** Stammtisch in Waidhofen/Y. um 19 Uhr
- 11.11.2013** Stammtisch in Wolfgruben bei Gleisdorf um 19 Uhr, Vortrag: „Der Weg zu mehr  
Glück, Erfolg und Wohlbefinden“ Anmeldung bei Erni Führndörfler
- 16.11-17.11.** DGH-Vorstandssitzung in Rotenburg a.d. Fulda
- 19.11.2013** Stammtisch in Bad Ischl, Gasthof Rega um 19 Uhr
- 23.11. -  
24.11.2013** Seminar in Bad Ischl – mit DI. Herbert Holzer, Heilen mit der Kraft der Seele,  
des Geistes und der Natur, (Mit Schwingungen, Informationen, Zahlen, Zeichen,  
Symbolen, Worten - Erfolgskontrolle mit Biofeedbackmessung)

## Es rührt sich was im Verein!

Dabeisein bringt jedesmal Spaß, Freude, Genuss sowie wichtige & brauchbare Informationen. Ob bei der Stammtischwanderung auf die Tauplitzalm, bei den Stammtischen in Waidhofen/Y. und Bad Ischl oder beim Naturheilkreis in Weyer

