

# natur heiler

Verein zur Förderung von Körper, Geist und Seele

Ausgabe Nr. 39 / Aug. 2014



*Faszination Leben*

So einfach ist es! Bewegung in der Natur stärkt das Immunsystem

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



## Inhalt

Einleitung	3
Geistheilung/Mentale Heilung	4
Schmerzfrei durch bewusste Bewegung	8
Barfußwandern auf der Alm	10
Das Geheimnis der Gedanken	12
Innenraumluft schädlicher als Außenluftverschmutzung	13
Verbesserung der Raumenergie und Wohnqualität	14
Räume zum Wohlfühlen	16
Die Fitness- und Energieküche	18
Süße Leckereien & Naschereien	20
Heilpflanze „Echte Nelkenwurz“	22
Das Hirn im Bauch	24
Lebendiger Boden	25
Aktuelles	27
Bücher	28
Termine	31
Es rührt sich was im Verein	32

### Impressum:

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

### Für den Inhalt verantwortlich:

Obmann  
 DI. Herbert Holzer  
 Franz-Nöbauer-Weg 10

Tel.: +43 (0) 664 /4647649

Fax: +43 (0) 6132 / 21 350

Mail: herbert@holzer.at

**Fotos:** © DI. Herbert Holzer

**Druck:** WIGO-Druck – Bad Ischl

**Auflage:** 1000 Stück

## Liebe Leserin, lieber Leser, liebes Mitglied!

Raus in die Natur. Gerade der Sommer und Herbst fordert uns auf, hinaus ins Freie und richtig durchatmen, Wärme, Licht, Wind, Wasser und den erdigen Boden spüren. Draußen sein tut nicht nur unserer Stimmung gut, es schützt und stärkt auch unsere seelische und körperliche Gesundheit. Und damit bin ich schon bei einem Hauptthema in unserer Zeitung - die Bewegung, speziell in der Natur. Die Muskeln verkümmern ohnedies durch das viele Sitzen immer mehr; Ziehen wir noch die Schuhe aus (Barfußgehen), dann werden zusätzliche Muskeln und Reflexzonen aktiviert. Außerdem ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Waldluft wesentlich gesünder als Büro- oder Stadtluft ist – die Atmung wird gestärkt usw.

Um die Vitalität zu verbessern gehört natürlich ein guter Stoffwechsel bzw. eine gute Verdauung dazu. Neben der Bewegung, die dabei auch sehr gut hilft, ist eine natürliche Ernährung mit möglichst unverfälschten Lebensmitteln ganz besonders wichtig. Welche Stoffe kurbeln die Verdauung an und stärken das Bauchhirn, Welche Produkte stärken eher das Kopfhirn. Ganz wichtig: Essen und Genuss gehören zusammen. Daher wird diesmal diesem Ziel mehr Platz gegeben.

Eines wird aber sehr oft vergessen. Wenn Sie keine klaren Vorstellungen bzw. Ziele haben und damit unvorbereitet in eine Lebenssituation (Ernährung, Bewegung, Arbeit, Mobilität usw.) hineingehen, ist man meist gezwungen, immer nur auf das zu reagieren, was gerade geschieht, oder nur das zu tun, was Andere uns einreden oder die Werbung verspricht. Sie können niemals selbst die Richtung bestimmen.

Alles wird von außen vorgegeben. Sie haben also niemals den Vorteil des Handelns auf Ihrer Seite. Sie kämpfen praktisch nur darum, nicht unterzugehen. Daher gibt es wieder mehrere Beiträge zum Thema „Mentale Einstellung“. Wie funktioniert das Denken, wie kann man Glaubenssätze, einprogrammier-

te Überzeugungen, die zu Unzufriedenheit, Energiemangel usw. geführt haben, positiv verändern. Damit liefern wir in dieser Zeitung wieder eine Menge von Ideen, die man bei Vorträgen, Stammtischen, Seminaren noch vertiefen kann und Grundlage für die Festlegung von entsprechenden Zielen sein kann.

Aber auch das Wohlfühlen in den eigenen 4 Wänden bzw. das Raumklima spielen eine immer größere Rolle und werden daher verstärkt behandelt.

### Abschließend noch der Hinweis!

Seit meiner letzten Wahl zum Obmann dieses Vereins sind wieder 4 Jahre vergangen. Ich bin jetzt in Summe 14 Jahre Obmann und werde voraussichtlich für eine weitere Periode nicht mehr zur Verfügung stehen. Ich bedanke mich recht herzlich bei allen Funktionären, die mich bei meiner Arbeit immer unterstützt haben. Außerdem gebührt auch allen Mitgliedern ein großer Dank für die lange Treue zum Verein.

Im Oktober findet die Jahreshauptversammlung statt, bei der über die weitere Zukunft des Vereins entschieden wird. Ich ersuche alle Mitglieder, die sich einen Fortbestand des Vereins mit klaren Zielen wünschen, teilzunehmen.

Liebe Grüße  
Herbert Holzer / Obmann



# Geistheilung / Mentale Heilung Heilung mit Naturenergie

Wie funktioniert das?

Kann man das messtechnisch nachweisen?

Was ist Biofeedback?

Von DI. Herbert Holzer – Heilung mit Naturenergie

## Was wollen wir eigentlich?

***Im Gleichgewicht leben, Erfolg haben, glücklich und zufrieden sein.***

## Wer oder was hindert uns daran?

Viele Menschen führen ein Leben im Laufschritt. Beschleunigung liegt im Trend. Im Vordergrund stehen Leistungsdruck und die Veränderungen in der Arbeitswelt, welche immer mehr an Tempo, Intensität und Vielfalt zunehmen.

Dazu kommen noch der teilweise übertriebene Perfektionismus. Durch zahlreiche neue technische Einrichtungen und den digitalen Kommunikationsfortschritt sind Flexibilität und permanente Verfügbarkeit viel zu oft gefordert. Wir halsen uns immer mehr Stress auf und zeigen auch unseren Mitmenschen wenn wir Stress haben, dass wir einfach die Besten sind.

Multitasking ist modern. Warum hat aber der Eine bei ziemlich der gleichen Arbeit weniger Stress als der Andere. Es liegt also ganz klar auf der Hand. Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf starke Anforderungen in der Arbeitswelt, aber auch im privaten Leben, denn jeder wurde anders erzogen, hat unterschiedliche Dinge gelernt und hat na-

türlich die unterschiedlichsten Erfahrungen gesammelt.

Das prägt unser Denken und führt in vielen Fällen zu Unzufriedenheit, Energiemangel, Disharmonien und Krankheiten. Ferner spielt natürlich die veränderte Ernährung, der Bewegungsmangel und div. Umweltbelastung auch eine große Rolle um aus der Balance zu geraten.

## Unsere 1. Beeinflussung: Das Denken!

Wir Menschen können nichts sprechen oder tun (arbeiten, bauen, entwickeln, forschen usw.) bevor wir nicht denken bzw. den Verstand einschalten, d.h. alle Taten und auch alles materiell Geschaffene hat immer zuerst als Idee existiert. Dann müssen aber auch alle materiellen Veränderungen am Körper, wie sie bei Disharmonien oder beim Kranksein auftreten können, ihre Ursache viel tiefer haben, als auf der physischen / materiellen Ebene, nämlich auf dem Level der Gedanken und der dazugehörigen Gefühle / Emotionen.

Die Emotionen bringen den energetischen Aspekt dazu. Wenn bei bestimmten Gedanken noch heftige Gefühle hinzukommen, ergeben sich durch das Nervensystem Funktionsveränderungen der Drüsen, die dann

bestimmte Hormone freisetzen, was wiederum eine Veränderung im Blut und in vielen Organen und Organsystemen bewirkt. Rein körperlich dürften es immer erst einmal bestimmte Nervenimpulse sein, die dann auf einzelne Zellen wirken.

Die Wahrnehmung erfolgt über unsere 5 (6) Sinne, vorwiegend über die Augen, Ohren und die Haut. Die Augen nehmen das ganze Farbspektrum wahr (Wellenlänge von ca. 350 bis ca. 700 nm) und die Ohren empfangen Schallwellen. Die Haut (meiner Überzeugung nach der 6. Sinn) nimmt vorwiegend Strahlen / Schwingungen aus der Umwelt bzw. aus dem Umfeld auf (z.B. verschiedene Arten von E-Smog, Sonne, Mond, Erdstrahlen, Wasseradern, Radioaktivität usw.). Diese Informationen (Schwingungen) werden ans ZNS weitergeleitet und regen unser Denken an.

**Und jetzt kommt der springende Punkt:**

Diese Eindrücke / Ereignisse werden nun vom Menschen aufgrund seiner Erziehung, des Angelernten und seiner Erfahrung bewertet. Diese Bewertung (jeder Mensch glaubt er gibt Ereignisse objektiv weiter) schaut bei jedem Menschen unterschiedlich aus und ergibt wieder Gedanken und Handlungen, die sich natürlich zu anderen unterscheiden. Außerdem können diese bewerteten Gedanken die Materie Körper krank oder gesund machen.

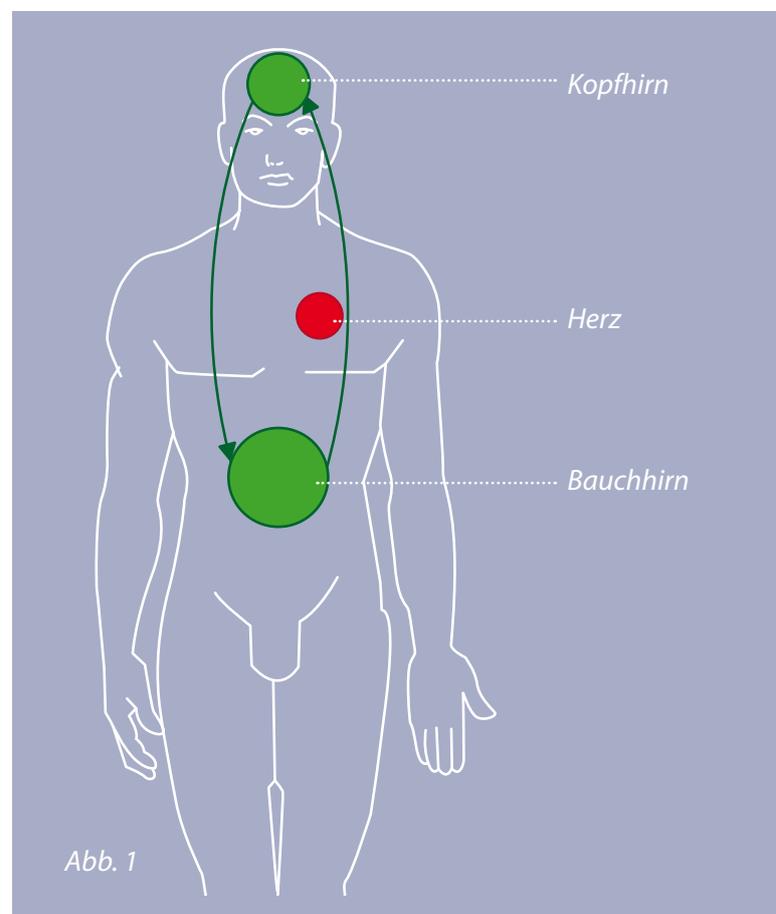
**Unsere 2. Beeinflussung:  
Alles, was durch den Mund  
zugeführt wird!**

Unsere größte Kontaktfläche mit der Außenwelt ist der Verdauungstrakt mit einer Oberfläche von ca. 400 m<sup>2</sup>. Lebensmittel / Nahrungsmittel, Zusatzstoffe, Getränke, Genussmittel und Medikamente beeinflussen diesen Verdauungstrakt und das damit verbundene Nervengeflecht um diesen Verdauungstrakt (= Enterisches Nervensystem = Bauchhirn) sehr stark. Z.B. wird beim Verzehr von schlechten Lebensmitteln im Bauchhirn sofort ein Alarm / Stress ausgelöst und ans Kopfhirn weitergeleitet. Der weitere Ablauf ist ähnlich wie bei der Alarmauslösung durch negative Gedanken im Kopfhirn.

**Wer steuert nun die  
Materie Körper?**

Wir besitzen ein Zentrales Nervensystem (ZNS) und ein vegetatives oder Autonomes Nervensystem (VNS). Letzteres gliedert sich wieder in einen Sympathikus (Gaspedal) und in einen Parasympathikus (Bremspedal). Beide sollen in Balance sein. Meist überwiegt jedoch der Sympathikus. Von der Lage aus betrachtet, haben wir ein Kopfhirn und ein Bauchhirn (Abb. 1).

Das Zentrum unseres bewussten Denkens (der Verstand) sitzt im Kopf / Gehirn und wird dem präfrontalen Cortex zugeordnet. Beim sogenannten Unterbewusstsein sind sich die Gelehrten über die Örtlichkeit bzw. Lage noch nicht ganz klar. Es gibt aber schon viele Anzeichen, dass sich dieses System 1, wie es auch genannt wird im Bauchraum befindet. Man spricht auch vom Bauchgefühl.



## Der faszinierende Informationsaustausch zwischen Kopf und Bauch

Dieser Austausch wird derzeit von der Wissenschaft stark erforscht und wird sich noch einige Jahre dauern. Denn wie sich herausstellt, hat man in der Vergangenheit einen zentralen Spieler weitgehend außer Acht gelassen: die Mikroben im Bauch – die größtenteils freundlichen Darmbakterien. Diese Mikroben sind die Hauptverantwortlichen für die Verarbeitung des Speisebreies im Darm (Verdauung). Spannende Befunde der Fachwelt zeigen, dass nicht nur die Nervensysteme von Kopf- und Bauchhirn ständig kommunizieren. Billionen von Mikroben quatschen ständig mit, und ihr Wort, soviel ist schon klar, hat enormes Gewicht.

Es gibt viele Hinweise, dass diese Mikroben ein Teil unseres Unterbewusstseins sind und nicht nur mit unserem NS im Körper kommunizieren sondern darüber hinaus mit dem Kosmischen Netz, in dem alle Mikroben des Kosmos verbunden sind. Wenn man sich nur einfache Beispiele anschaut. Die Ölkatastrophe im Golf von Mexiko. Die Chemischen Mitteln waren nicht in der Lage das Meer mit den Strände zu säubern. Die Säuberung bzw. Regeneration des Golfs haben Mikroben durchgeführt.

Anderes Beispiel: Das Pflanzenwachstum ist dann am stärksten (nicht wenn man die Pflanzen mit Dünger behandelt), sondern wenn für einen lebendigen Humusaufbau gesorgt wird, d.h. wenn genügend Mikroorganismen im Boden vorhanden sind, dann hat die Pflanze genügend Nahrung zum Wachsen. Rudolf Steiner hat 1924 bereits behauptet: Ein lebendiger Boden (d.h. viele Mikroorganismen im Humus) ist der Verdauungstrakt der Pflanze.

### Zusammengefasst:

Der Vagusnerv / ventraler Vagus (Teil des Parasympathikus) ist im Körper zuständig für Heilung und Regeneration. Die ca. 70 bis 100 Billionen Mikroorganismen (werden bereits

als „Mikrobiom“ bezeichnet) im Verdauungstrakt sind nicht nur für eine klaglose Verdauung notwendig, sondern beeinflussen auch sehr stark das Immunsystem und das Gehirn. Sie sind, wie sich immer mehr herausstellt, ein Teil des Unterbewusstseins.

### Was kann man tun?

Auf die Balance kommt es an. Kurz gefasst.

- Alle Belastungen entfernen / loslassen.
- Entspannung / Gelassenheit – das gilt besonders für den Verdauungstrakt und Kopf
- Auf das Gleichgewicht achten (z.B. Säure-Basen-Haushalt, Sympathikus / Parasympathikus, linke u. rechte Gehirnhälfte, Polarität, Energiefluss in den Meridianen, usw.)
- Biologische Rhythmen beachten (z.B. Atem, Herz, Organuhr, Darmperistaltik, Tag & Nacht, Eisprung, Monatszyklus usw.)
- Die Energie folgt der Aufmerksamkeit

### Die praktische Umsetzung (einige Beispiele)

- Mit den Händen oder Fingern (2-Punktmethode)
- Achtsamkeitsmeditation
- Klopfen von bestimmten Punkten am Körper / Akupressur (z.B. EFT, MET)
- Mit Schwingungen: Worten / Affirmationen, Zahlen, Zahlenkombinationen, Symbole, Zeichen usw.
- Die Freiheit des Denkens nutzen und seine Aufmerksamkeit auf positive oder schöne Dinge bzw. Menschen lenken
- Sich möglichst nur auf eine Sache konzentrieren
- Prozessorientiert und nicht zielorientiert zu denken, d.h. der Weg ist das Ziel
- Die Steuerung der Emotionen (positives Denk-Training oder z.B. das Buch: „Verwandle deine Wut – Innere Ausgeglichenheit durch Herzintelligenz“ von Doc Childre u. Deborah Rozman, VAK)
- Sich wesentlich mehr bewegen. Durch die richtige Bewegung wird der Verdauungstrakt und der Kopf entspannt. Z.B. Gehen, Wandern, Bergwandern, Laufen, Feldenkrais, Yoga usw. (möglichst in freier Natur)
- Durch gezielte Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Samen, Körnern, Nüssen, essba-

ren Wildpflanzen und sehr wenig Fleisch wird ebenfalls der Verdauungstrakt entspannt (z.B. mit der richtigen Auswahl an Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen, Aminosäuren, Vitaminen, ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen, lebendiges Quellwasser, usw.)

### Wie kann man nun kontrollieren ob dies praktische Umsetzung Erfolg gebracht hat oder nicht - Biofeedback?

**Das Herz lauscht / hört mit.** Beim Informationsaustausch zwischen Kopfhirn und Bauchhirn ist bildlich gesprochen immer das Ohr des Herzens dabei

- Natürlich ist die einfachste Rückmeldung (Biofeedback) durch den betroffene Mensch selbst. Nur er kann einschätzen bzw. spüren ob seine z. B. Schmerzen weniger geworden sind oder überhaupt verschwunden sind, oder ob er sich besser fühlt usw.
- Eine weitere Rückmeldung kann kinesiologisch d.h. mit dem Muskeltest durchgeführt werden.
- Aber auch das Austesten mit der Einhandrute oder dem Pendel ist möglich.
- Um aber die Energie- bzw. Geistheilung auch ein wenig wissenschaftlich zu unterstreichen, können alle diese Hilfestellungen und deren Erfolg mit der sogenannten Herzratenvariabilitätsmessung nachkontrolliert werden.

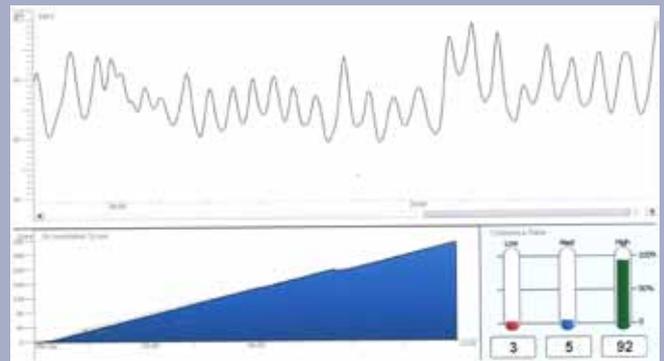
### Wie funktioniert nun so eine HRV-Messung?

Fast jeder kennt das EKG (Elektro-Kardiogramm). Die EKG-Messung wird mit einem kleinen Computer nochmals ausgewertet. Man ist nämlich vor einigen Jahren darauf gekommen, dass die Herzraten (der Herzpuls) nicht den gleichen zeitlichen Abstand haben. Z.B. Der Herzpuls ist 60, d.h. 60 Schläge pro Minute. Das ergibt einen zeitlichen Abstand von einer R-Spitze zur nächsten von 1 sek. Die Wirklichkeit ist aber, dass dieser Abstand nie genau 1 Sek. beträgt sondern einmal mehr und dann wieder weniger ( im Millisekundenbereich) und diese Variabilität

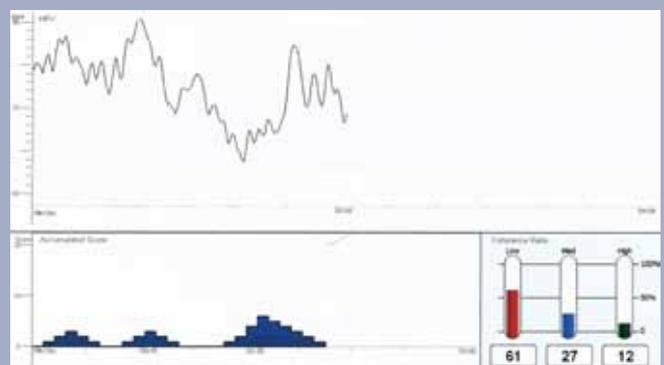
wird über den Computer auf den Bildschirm übertragen.

Es kommt dabei ein Sinusähnliche Kurvenverlauf heraus. Man nennt dann diese Schwingung kohärent, was vereinfacht ausgedrückt einem optimalen / entspannten Körperzustand entspricht. Schaut die Kurve eher chaotisch aus wie z.B. der Chart einer Aktiengesellschaft, dann gibt es Handlungsbedarf. (Abb. 2)

*Dieser Bericht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Detaillierte Hinweise gibt es bei Stammtischen, in der Literatur und bei Seminaren und Vorträgen.*



HRV-Messung:  
Sehr gute Kohärenz



HRV-Messung:  
Chaotischer Zustand



# Schmerzfrei durch bewusste Bewegung

Von DI. Herbert Holzer – Heilung mit Naturenergie und Informationsübertragung

Chronisch verspannte Muskeln sind die größten Schmerzproduzenten. Mit Dehnungstechniken allein lassen sie sich dauerhaft nicht erweichen, da das Problem nicht im Muskel, sondern im Gehirn liegt. Das fortlaufende Zusammenspiel sensorischer Information und motorischer Steuerung, die Kommunikation von Muskel und Gehirn sind gestört.

**2 wunderbare Forscher haben sich mit diesem Problem intensiv beschäftigt:**

**Moshè Feldenkrais (1904 – 1984),**

dem Begründer der Feldenkrais-Methode. Deren Kernidee ist das Erlernen von neuen Gedankenmustern – aber auch das Erinnern an verloren gegangene gesunde Gedanken -, die aus körperlichen Einschränkungen, wie Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen (durch Operationen, Krankheiten, Bequemlichkeiten im Alter) entstanden sind. Die sinnliche / bewusste Erfahrung der Bewegung und das Lernen am eigenen Leib stehen im Zentrum der Feldenkrais-Praxis.

**Prof. Thomas Hanna (1928 – 1990),**

amerikanischer Philosoph und Stressforscher – Schüler von Moshè Feldenkrais. Thomas Hanna gründete in Kalifornien das Institut für somatische Forschung und entwickelte

die Arbeit seines Lehrers zu „Hanna Somatics“ weiter, indem er die Stressforschung um den Bereich der neuromuskulären Aspekte ergänzte.

Als er den Einfluss von Stress auf unser Muskelsystem erforschte, machte er eine Entdeckung, die eine bahnbrechende Wende in Diagnose, Therapie und Heilung orthopädischer, neurologischer und psychosomatischer Erkrankungen bedeutete: Er erkannte, wie einschränkend sich Stress auf unser Muskelsystem auswirkt und wie wir uns von seinen krankmachenden Folgen schützen können.

Thomas Hanna fand zwei elementare genetisch verankerte Reflexreaktionen, mit denen wir auf das Leben reagieren: den Start- und den Stopppreflex. Reflexartige Reaktionen unseres Nervensystems auf unser Denken, Fühlen und Handeln lösen spezifische, unwillkürliche Muskelkontraktionen aus.

Durch Wiederholung verfestigen sie sich zur Gewohnheit und führen unweigerlich zu Steifheit und Schmerz. Die Kenntnis dieser unbemerkt in uns ablaufenden Automatismen erklärt die Entstehung von Schmerz, Steifheit, Degeneration und Abbauprozessen und eröffnet zugleich die Möglichkeit den Schaden, den sie anrichten, zu verhindern und rückgängig zu machen.

## **Muskeln nehmen den größten teil unseres Gewichts und unserer Masse ein.**

Sie sind der größte Energieverbraucher, und unsere Organe stehen rund um die Uhr in ihren Diensten. Das Verdauungssystem versorgt die Muskelzellen mit Glukose, die Lungen liefern den Sauerstoff zur Verbrennung von Glucose, das Kreislaufsystem befördert Glucose und Sauerstoff zu den Muskeln, elektrische Signale des Nervensystems beginnen und beenden die Kontraktion der Muskelzellen. Es leuchtet ein, dass chronisch verhärtete Muskeln eine fundamentale Schwächung des ganzen Körpers und Ursache unendlich vieler unerklärlicher Probleme sein können. Dennoch werden sie als Verursacher von Bandscheibenvorfällen, Gefäßverengungen, Arthrosen, Karpaltunnelsyndrom etc. kaum in Betracht gezogen.

### **Start-, Stopp- und Traumareflex**

- Der Startreflex aktiviert unwillkürlich die Streckmuskeln des Rückens. In einer leistungsorientierten Gesellschaft wird er permanent ausgelöst (Kampfbereitschaft).
- Der Stoppreflex ist die Anpassungsreaktion unseres Nervensystems auf Distress (Negativstress) und Angst. Bedrohliche Ereignisse, Gedanken und Gefühle rufen eine unwillkürliche Kontraktion der Beugemuskeln hervor (Bauchmuskeln verkürzen sich).
- Eine dritte Anpassungsreaktion unseres Muskel- und Nervensystems ist der Traumareflex. Nach Unfällen, Verletzungen und Operationen verbiegen wir uns so, dass wir den Schmerz weniger spüren. Haben wir z.B. das Sprunggelenk verstaucht, ziehen wir das Bein der verletzten Seite hoch und verlagern das Gewicht auf das andere, gesunde Bein. Die Muskeln in der Körpermitte ziehen sich einseitig zusammen. Hört der lokale Schmerz am Fußgelenk auf, haben sich die Taillenmuskeln an die einseitige Kontraktion gewöhnt, der Reflex hat sich unbemerkt eingenistet. Wirbelsäulenschäden sind vorprogrammiert.

## **Die Kommunikation zwischen Gehirn und Muskel gerät in Vergessenheit**

Die neuronalen Anpassungsreaktionen laufen in uns ab, ohne dass wir uns der unwillkürlichen Muskelkontraktionen, die sie auslösen, bewusst sind. Da sich Gefühle, Gedanken und Bewegungen häufig wiederholen, verfestigen sich die jeweils aktivierten Muskeln dauerhaft und verlernen das Loslassen. Wir werden zu Opfern chronisch gegeneinander arbeitender Muskeln und geraten in einen Teufelskreis von Anpassung und Schmerz. Aus Furcht vor Schmerz schränken wir unsere Bewegung ein, und weil wir uns so wenig bewegen, nehmen die Schmerzen zu. Das Gehirn passt sich an. Was wir nicht mehr benötigen, gerät in Vergessenheit und wird aus dem Programm gestrichen. Wird im Fachjargon als „sensomotorische Amnesie“ (SMA) bezeichnet. Ähnliches passiert bei unserem täglichen Denken und Verhalten, bzw. bei unseren täglichen Handlungen aufgrund von Wahrnehmungen. Diese Handlungen erfolgen aufgrund von unseren Glaubenssätzen und Überzeugungen, die sich im Laufe von Jahren oder Jahrzehnten gebildet haben und sehr oft mit einer objektiven Realität nur mehr wenig zu tun haben.

### **Mit der Wahrnehmung verändert sich die Motorik**

Die sensomotorische Amnesie (SMA) ist ein durch Gewöhnung herbeigeführter Erinnerungsverlust. Sie ist laut Thomas Hanna eine erlernte Anpassungsreaktion unseres Gehirns auf unser Leben, die auch wieder rückgängig gemacht werden kann, d.h. der aus der Normalität geratene Körper kann durch bewusstes bewegen wieder voll harmonisiert werden. Dabei spielen langsame Bewegungen (nach Feldenkrais), das bewusste Hinfühlen in die betroffene Zone, das Visualisieren und die Atmung eine große Rolle. Wichtig: Steifheit und Schmerz können aber dauerhaft nur dann überwunden werden, wenn wir die Verhaltensweisen, die sie hervorgebracht haben, verändern.



# Barfußwandern auf der Alm

Von DI. Herbert Holzer – EnergyMove

## Wandern / Bergwandern in der Natur – ein wunderbares Erlebnis.

Die Befunde der Wissenschaft sind noch nicht sehr zahlreich, aber es gibt sie und sie weisen alle in dieselbe Richtung: Draußen im Grünen zu sein, auf echte Bäume zu blicken oder sogar nur Filme und Bilder mit Naturimpressionen zu sehen senkt offenbar den Stress-, Angst- und Aggressionslevel. Grünflächen steigern tendenziell Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit. Wer sich noch dazu häufiger in der Natur bewegt verbessert nicht nur sein Gemüt, sondern das wirkt sich auch nachweislich positiv auf das Gehirn aus. Das Gedächtnis arbeitet besser, die Aufmerksamkeit steigt, sogar die Gelassenheit und Selbstdisziplin scheint zuzunehmen.

## Schuhe aus!

Damit bin ich schon bei einer besonderen Art der Bewegung in der Natur – dem Barfußwandern. Nur momentane Modeerscheinung oder steckt mehr dahinter? Als ehemaliger Obmann des Kneipp-Bundes in Liezen habe ich mich natürlich intensiv mit den 5 Gesundheits-Säulen vom Pfarrer Sebastian Kneipp befasst. Beim Kneipp-Pfarrer hat die Freiluft-Kur für die Füße einen hohen Stellenwert. Einer seiner bekannten Aussprüche: „*Das natürlichste und einfachste*

*Abhärtungsmittel besteht im Barfußgehen*“ - aus dem Buch „Meine Wasserkur“. Er empfahl das Gehen im nassen Gras, auf nassen Steinen, im kalten Wasser sowieso und auch im frisch gefallenen Schnee – ein Vergnügen der ganz besonderen Art.

## Der gesundheitliche Wert

Wenn man die Füße vom orthopädischen Standpunkt aus betrachtet, so erfährt man aus der Fachliteratur, dass bereits jeder zweite Europäer gesundheitliche Probleme bzw. Fußschäden aufweist. Kinder sind dabei nicht mehr ausgenommen. Neben anlagebedingten Faktoren kommt dem richtigen Schuhwerk eine große Bedeutung zu. Unsere Füße sind von Kindheit an eigentlich in einen Schraubstock eingespannt. Damit sind viele Muskeln im Fußbereich zur Untätigkeit verbannt. Der Kinderfuß ist noch weich und wird durch unpassendes Schuhwerk leicht verkrüppelt, mahnt Pfarrer Kneipp in seinem Werk „Kinderpflege in gesunden und kranken Tagen“, und weiter: „Lasset die Kinder fleißig barfuß laufen!“.

## Vorteile auf einen Blick!

Barfußgehen auf dem Almboden oder in der Wiese. Auf dämpfenden Grasboden macht das Gehen „unten ohne“ besonders viel

Sinn. Hier muss sich der nackte Fuß bei jedem Schritt auf dem unebenen Untergrund neu einstellen, das fördert die Muskulatur und fordert die Koordination. Dieses ständige Ausbalancieren – diese Sensomotorik der Füße – spielt eine wichtige Rolle für das Gleichgewicht, speziell bei den älteren Menschen.

Beim Bergaufgehen oder wenn es matschig ist, müssen die Zehen ihrer natürlichen Greiffunktion wieder nachkommen. Etwas, das in Schuhen nur sehr bedingt möglich ist.

Das barfüßige Gehen offenbart allen Menschen (nicht nur den Kindern) Sinneserlebnisse, die intensiver nicht sein können. Vielen ist die Welt, die sich da eröffnet, entweder bislang unbekannt geblieben oder führt sie zurück in Tage der unbeschwernten Kindheit. Matschige Pfützen werden schnell zum (dreckigen) Abenteuer-Spielplatz, das Barfuß-Balancieren auf einem rutschigen Baumstamm fällt schon fast in die Kategorie „Event“. Auch sensorisch werden die Fußsohlen gefordert, fühlt sich doch jeder Untergrund anders an und werden damit an den Tastsinn unterschiedlich Anforderungen gestellt: Glatte Steine sind halt doch etwas sympathischer als grober Kiesel, und Nadeln am Waldboden bieten andere Empfindungen als gedämpfter Wiesenboden. (Fußreflexzonen!)

### **Für mich einer der wichtigsten Vorteile:**

Jeder befasst sich automatisch mehr mit sich selbst! Durch die Bewegung von wesentlich mehr Muskeln als im normalen Arbeitstag wird die Zellspannung verbessert. Kopf- und Bauchhirn wird ausbalanciert – Gelassenheit und Geduld wird gestärkt.

*Nähere Hinweise über „EnergyMove“: bei Stammtischen, Workshops und in der Literatur.*



# Das Geheimnis der Gedanken

Denken wir nach über unsere Gedanken?!  
Von Helene Leitner – Bad Goisern / OÖ

*„Du bist was du denkst,  
was du fühlst strahlst du aus  
was du ausstrahlst ziehst du an,  
was du anziehst bestimmt dein Leben.“*

Die Zusammenhänge der Gedanken und ihr Einfluss auf unser Leben:

Eine der wichtigsten Entdeckungen der letzten Jahre war, dass unser eigenes Denken in der Gestaltung unseres Lebens eine große Rolle spielt. Jeder einzelne unserer Gedanken ist viel mehr, als wir bisher annahmen.

Gedanken sind bei weitem keine vagen „Nichts“, die zu nichts führen und nichts bewirken, sondern sie sind, wie Forscher auf dem Gebiet der Neurologie herausfanden, elektrische Impulse. Die elektrische und chemische Umschaltungen im Gehirn auslösen. Das heißt, Gedanken sind Kräfte.

Wenn das Gehirn ein elektrisches Kommando, einen Gedanken erhält, so startet es sofort mit mehreren Aktivitäten! Es reagiert auf den Gedanken, indem es die entsprechenden chemischen Kontrollsubstanzen im Körper freisetzt und es versetzt das zentrale Nervensystem in Bereitschaft, entsprechend zu reagieren und zu handeln.

Während wir den Gedanken denken, ist uns nicht bewusst, was das Gehirn damit macht. Wohin es die neue Information leitet, wird

von unserem Unterbewusstsein bestimmt, das heißt von dem, was wir von unserer Kindheit an gelernt und erfahren haben.

Gedanken entstehen im Gehirn, ihre Wirkung geht jedoch weit darüber hinaus! Jeder Gedanke der in unserem Geist entsteht, strebt danach Materie zu werden. Das heißt, jeder Gedanke welchen wir denken, versucht sich zu verwirklichen, im Positiven, wie im Negativen! Das ist ein Naturgesetz.

*Achte auf deine Gedanken,  
sie werden zu Worten.  
Achte auf deine Worte,  
sie werden zu Taten.  
Achte auf deine Taten,  
sie formen deinen Charakter  
Achte auf deinen Charakter,  
er wird zu deinem Schicksal.*

*Talmud*

# Innenraumluft schädlicher als Außenluftverschmutzung

Das Fachmagazin für Sanitär, Heizung, Lüftung, Klima „Gebäude Installation“ vom 5. Mai 2014 berichtet:

Rund sieben Millionen Menschen sterben infolge der weltweiten Luftverschmutzung, wie eine kürzlich veröffentlichte Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ergab. Mehr als die Hälfte der Fälle sind auf verschmutzte Luft in Innenräumen zurückzuführen.

Wir wissen seit Jahren, dass Luft das weltweit größte Gesundheitsrisiko darstellt, aber die aktuellen Zahlen der WHO zeigen die Dramatik der Situation. Keine Naturkatastrophe der Welt kostet so viele Leben wie die Verschmutzung der Luft, so Thomas Schlatte, Sprecher der unabhängigen Plattform MeineRaumluft.at

## Innenräume mit Schadstoffen belastet

Auch wenn sich die Außenluft der europäischen Industriestaaten durch gezielte Maßnahmen in den vergangenen Jahren etwas verbessert hat, ist das Problem nicht verschwunden. In Österreich hat sich das Problem von der Außenluft auf die Innenluft übertragen. Während laut WHO in den Entwicklungs- und Schwellenländern Südostasiens und der Westpazifikregion die Problematik innerhalb von Gebäuden vor allem durch Kochen am offenen Feuer sowie durch Kohle- und Holzöfen entsteht, sind die europäischen Innenräume durch Schadstoffe anderer Natur belastet. So setzen unserer Gesundheit in Innenräumen hauptsächlich Feinstaub, Schimmel, Bioaerosole und insbesondere flüchtige organische Verbindungen (VOC) zu. Durch die Belastung mit beispielsweise VOC in der Innenraumluft können Menschen dauerhaft erkranken. Am häufigsten davon betroffen sind Kinder, ältere

und sensible Menschen. Die Symptome wie Kopfschmerzen, Allergien, Müdigkeit, Leistungsminderung, Schlafstörungen und Reizungen der Atemwege werden unter dem Begriff „Sick-Building-Syndrom“ zusammengefasst. Aber auch verschiedene Arten von Esmog sind nicht zu unterschätzen.

## Bewusstseinsbildung statt Verunsicherung

Das Krankheitsbild ist international verbindlich durch die WHO definiert.

In Österreich sind wir mit anderen Raumluftproblemen als in Entwicklungsländern konfrontiert, die Problematik der Innenraumverschmutzung und deren Auswirkung auf unsere Gesundheit ist nicht zu unterschätzen. Immerhin verbringen wir in den westlichen Industriestaaten bis zu 90 Prozent in Innenräumen, und die Qualität der Luft ist dort oft deutlich schlechter als die Außenluft. Unsere Auswertungsdaten aus mehr als 1000 Schulklassen und hunderten Büroräumen Österreichs in den vergangenen Jahren haben dies bestätigt, so Schlatte.

Wichtig sei zu verstehen, dass nicht Verunsicherung, sondern Bewusstseinsbildung, Aufklärung und gezielte Maßnahmen angebracht seien.

Ein in Europa einzigartiger Schritt, um auf das Thema aufmerksam zu machen, war unter anderem der von der Plattform initiierte und von namhaften Unternehmen aus Wirtschaft und Wissenschaft österreichweit unterzeichnete Raumluft-Appell.

# Verbesserung der Raumenergie und Wohnqualität: Energetischer Ausgleich mit Hilfe von Informationstechnologie

von Dipl.-Ing. André Hof,  
Elektroingenieur und anerkannter Heiler Oldenburg / Deutschland

In der heutigen, sogenannt modernen Gesellschaft sind wir aufgefordert, kontinuierlich eine Fülle an äußeren Einflüssen und Informationen zu verarbeiten. Gelingt dies nicht, kann unser Körper sein energetisches und regulatorisches Gleichgewicht nicht mehr aufrecht erhalten und es entsteht eine Stresssituation. Zumindest in den eigenen vier Wänden haben wir den Wunsch, uns zurückzuziehen und zur Ruhe zu kommen. Dieser Beitrag soll Möglichkeiten vorstellen, mit Hilfe der energetischen Informationstechnologie die Voraussetzungen für ein gesundes Raumklima zu schaffen.

## Störquellen sind Informationen

Aus der Baubiologie sind viele Einflüsse bekannt, welche die Raumenergie und die damit verbundene Wohnqualität beeinträchtigen. Neben elektromagnetischen Strahlungen in niedrigen und hohen Frequenzbereichen sind geologische Störfelder sowie indirekte Einflüsse wie Luftqualität und Feinstaubbelastung zu berücksichtigen. Nach den Erkenntnissen der Bioenergetik und Schwingungsmedizin wirken die genannten Störquellen auf einer gemeinsamen Ebene. Da oft biologisch relevante Frequenzen betroffen sind, werden die Störeinflüsse von unserem Organismus als chaotische und ungeordnete Informationen aufgefasst. Diese überlagern

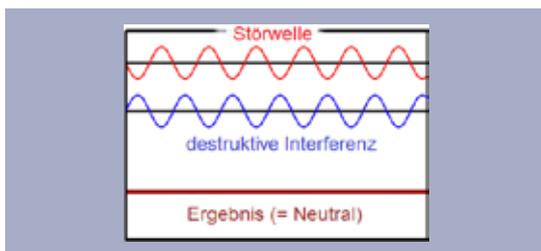
mit ihren für das biologische System völlig sinnlosen Inhalten die körpereigene Kommunikation, was bei dauerhafter Einwirkung zu Regulationsstörungen und einer erheblichen Stresslage führen kann. Der Körper verliert Energie, die er für andere Aufgaben benötigt.

## Ansatz auf der Informationsebene

Gelingt es nun, den chaotischen Anteil der uns umgebenden Informationsflut einzudämmen, reduziert sich in gleichem Maß der energieraubende Effekt und das eigene Potential steht wieder voll zur Verfügung. Wie kann man dies erreichen? Offensichtlich basieren viele pathogene Wirkungen auf Störungen der körpereigenen Zellkommunikation. Daher ist die biologische Informationsebene ein wichtiger Schlüssel. In gleicher Weise, wie Störquellen chaotische und inkohärente Informationsfelder aussenden, können wir auch aktiv mit geordneten und kohärenten Informationen arbeiten. Viele energetische Heilmethoden zeigen hier ihre Wirkung. Sei es die klassische oder neue Homöopathie, sei es das geistige Heilen durch Handauflegen oder einfach nur das eigene meditative Ritual, immer wirken geordnete Informationsfelder. Dies muss folglich auch für die Funktion eines harmonisierenden Systems gelten.

## Technologie

Heute existieren bereits einige Ansätze zur energetischen Raumharmonisierung. Im Rahmen meiner eigenen Forschungen bin ich jedoch immer wieder auf Situationen gestoßen, welche die Grenzen bestimmter Prinzipien offenlegten. Diese Erfahrungen, sowie zahlreiche experimentelle Beobachtungen, erlaubten mir wichtige Grundlagen und Gesetzmäßigkeiten über biologisch wirksame Informationsfelder zu verstehen. Hierdurch wurde die Entwicklung der hier vorgestellten energetischen Raumharmonisierung überhaupt erst möglich. Aus Sicht der Bioenergetik sind die genannten Störquellen gut zu vergleichen mit einer andauernden Lärmemission, nur mit dem Unterschied, dass diese „Geräusche“ auf der biologischen Informationsebene stören. Eine Intervention kann daher ebenso nur auf dieser Ebene erfolgen. Als ein effektives Verfahren zur Löschung ungewollter und störender Schwingungen gilt die sogenannte destruktive Interferenz. Diese Methode ist der Bioinformatik sehr gut als Umkehrprinzip bekannt. Um das Störsignal (rot) zu neutralisieren, benötigt man eine synchrone und gespiegelte Gegenschwingung (blau). Die resultierende Kurve (unten) ergibt zu jedem Zeitpunkt den Wert Null.



Das hier gezeigte Funktionsmodell beschreibt einen wichtigen Grundbaustein zur Harmonisierung der Raumenergie. Es sind jedoch noch weitere Aspekte zu beachten, hier möchte ich besonders die Herstellung der Resonanzbedingung hervorheben.

## Resonanz

Damit der Informationsaustausch umfassend funktioniert und die gewünschte Wech-

selwirkung mit unserem Organismus auch erreicht wird, muss sich ein energetisches System optimal auf den Empfänger einstellen. Es ist also ein hoher Grad an Resonanz erforderlich. Dies sicherzustellen, gestaltete sich zunächst als große Herausforderung. Im fortschreitenden Verlauf der Entwicklung durfte jedoch auch für diese Aufgabe eine Lösung gefunden werden. Unter Berücksichtigung bioenergetischer Gesetzmäßigkeiten der skalaren Wellenausbreitung entstand ein ausreichend „resonanzfreudiges“ Antennensystem, welches als fester Bestandteil in jeden Raumharmonisierer integriert wurde.

## Anwendung und Wirkung

Um die gleichmäßige Verteilung des Informationsfeldes innerhalb des gesamten Wohnraums zu ermöglichen, wird das System zur Raumharmonisierung mit dem Stromnetz verbunden. Die elektrischen Leitungen der Hausinstallation werden wie eine äußere Antenne mit einbezogen und unterstützen so den Ausbreitungsprozess. Der Raum wird ausgefüllt mit ordnenden Informationen und kohärentem Licht. Der von den Störquellen emittierte Lärm wird ausgeblendet und auf energetischer Ebene wird es ruhig und still. Das Informationsfeld wirkt darüber hinaus ganzheitlich, was einen sehr positiven Effekt auf die Raumluftqualität hat. Es wurde festgestellt, dass die Staubbelastung sinkt und zum Teil sogar schadhafte Aerosole gebunden werden konnten. Für Hausstauballergiker bedeutet dies eine spürbare Entlastung. Die Wirksamkeit der harmonisierenden Systeme wurde 2013 mit Hilfe der bioelektronischen Terrainanalyse (BeTA), einem wissenschaftlich anerkannten Verfahren, mit insgesamt 18 Probanden überprüft. Das Ergebnis zeigte eine signifikante Verbesserung wichtiger Kennwerte zur Bewertung der aktuellen Stressbelastung. Weitere Informationen hierzu sind im Internet verfügbar.

*Nähere Informationen beim  
Obmann des Vereins!*



# Räume zum Wohlfühlen

Obergeschoß- bzw. Dachbodenausbau

Von DI. Herbert Holzer – Gesundheit mit Naturenergie

Bei der Wohnqualität kommt es ganz entscheidend auf die Qualität der Baustoffe an. Letztes Mal habe ich über Lehmputz und Lehmbauplatten berichtet. In diesem Artikel geht es wieder um den Innenausbau und zwar mit **FERMACELL** Gipsfaserplatten.

Gerade bei Ein- oder Zweifamilienhäusern wird meist das Obergeschoß als Kniestock ausgeführt. Dachschräge und Decke sind meist in Holzkonstruktion. Hier ist eine gute Isolierung besonders wichtig um die Energiekennzahl (EKZ) des Hauses niedrig zu halten, d.h. dass in Summe wenig Energie für die Beheizung des Hauses benötigt wird. Das gilt genauso für den nachträglichen

Dachbodenausbau zur Wohnraumnutzung. Zur Wärmedämmung sollte man Materialien auswählen die nachhaltig mit wenig Energie hergestellt werden, wie z.B.: Schafwolle, Flachs, Hanf, Steinwolle, Holzweichfaserdämmplatten u.a.

Als U-Wert für Dach und oberste Decke wäre sinnvoll 0,1 bis 0,15 W/m<sup>2</sup>K, das entspricht einer Isolierstärke von ca. 25 bis 30 cm.

**Faustformel:** Der U-Wert mal 10 ergibt den jährlichen Heizölbedarf in Liter pro Quadratmeter Bauteilfläche.

## Nun zur inneren Raumhülle.

Über die Isolierung kommt meist eine Dampfbremse und über diese entweder eine Holzschalung (z.B. Profilholzbretter) oder Gipsplatten. Diese Gipsplatten für den Innenausbau bzw. Trockenausbau sollten folgende Punkte erfüllen:

- Sie sollten Schall dämmen, Feuer widerstehen und Nässe ertragen
- Sie sollten sehr viel aushalten, d.h. enorm belastbar sein
- Sie sollten baubiologisch überprüft sein (Kennzeichnung)
- Sie sollten elektromagnetische Schwingungen von außen abschirmen (Esmog, Erdstrahlen usw.)
- Sie sollten für ein gutes Raum-Klima sorgen
- Sie sollten problemlos bearbeitbar sein

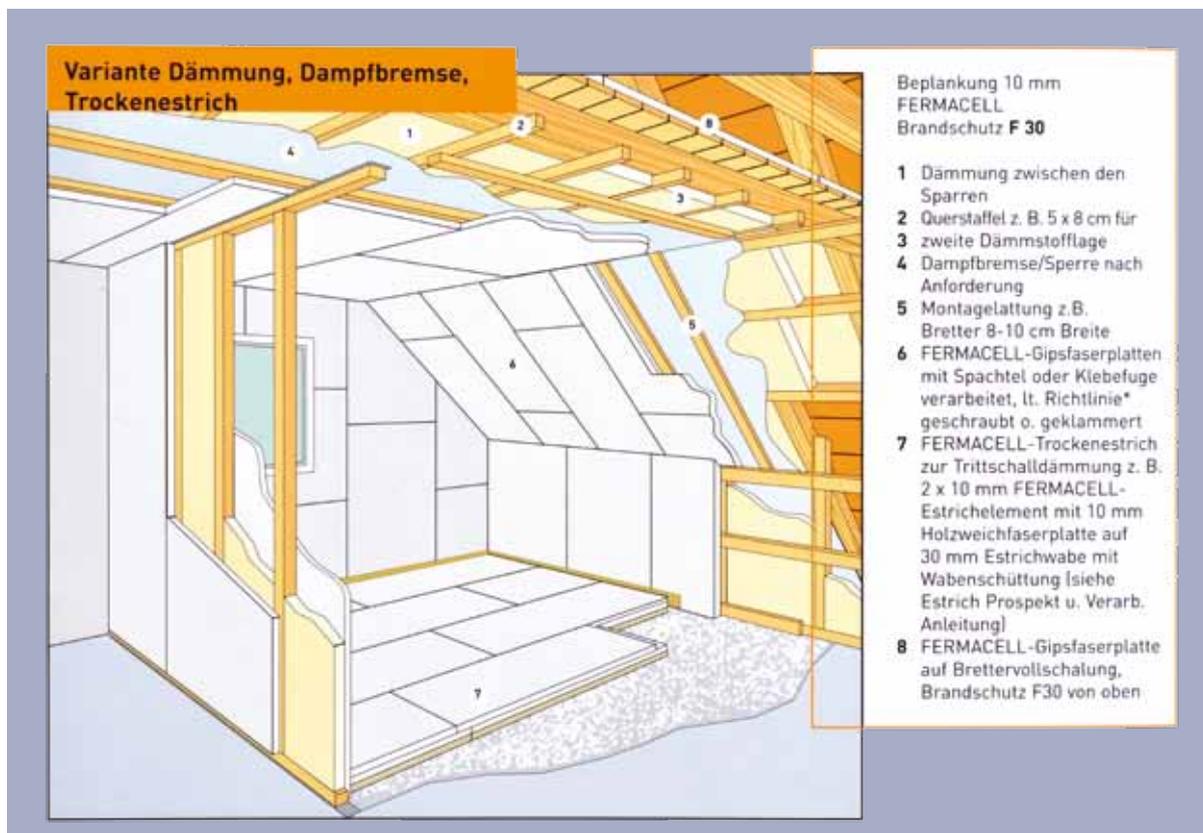


- Sie sollten werkseitig vorgrundiert sein
- Sie sollten sich leicht verfugen lassen, d.h. eine hochfeste Klebefuge besitzen

Diese Punkte werden von der **FERMACELL** Gipsfaserplatte erfüllt.

Sollte eine Flächenheizung / Strahlungsheizung vorgesehen sein, so gibt es bereits die gleichen Platten mit eingearbeiteten Nuten für die Heizungsrohre von der Fa. Variotherm. (siehe Bild)

Ferner gibt es seit ca. einem Jahr die sogenannte „fermacell greenline“- Platten, die Schadstoffe, die in Räumen durch bestimmte Einrichtungsgegenständen (Farben, Lacken, Rauch usw.) und sonstigen Ausdünstungen entstehen, binden kann, und das mit Langzeitwirkung





# Die Fitness- und Energieküche

Biologisch, natürlich, gesund und köstlich  
Von Maria Reitlinger und Herbert Holzer

Esse soll mit Freude und Genuss zu tun haben, daher ist das Wahrnehmen mit allen Sinnen so wichtig – speziell das Schmauen (schmecken & kauen).

## Ein Hauch südländischer Küche!

Pizzafladen / Focaccia  
(wird erst bei Tisch mit Pasten bestrichen)  
Pizza belegt mit Gemüse

## Zutaten für den Teig (Teig ist für beide Arten gleich):

400 g Bio-Dinkel-Küchenmehl  
(Universalmehl – Typ 700) von Spar  
60 g feiner Hartweizengrieß (Bioladen)  
42 g Bio-Frischhefewürfel (z.B. bei Spar),  
1 Prise Rohrohrzucker,  
1 TL Meersalz,  
1 bis 2 EL Olivenöl Extra Vergine,  
250 ml lauwarmes Wasser,  
Thymian + Sesamsamen zum bestreuen

### Zubereitung:

Dinkelmehl und Hartweizengrieß in einer Teigschüssel mischen, eine Vertiefung in der Mitte drücken, Hefe, Zucker und wenig lauwarmes Wasser in die Vertiefung geben, Hefe auflösen, wenig Mehl vom Rand dazugeben. Vorteig etwa 20 Minuten gehen lassen. Salz, Olivenöl und Wasser zugeben, einen Teig kneten, Schüssel mit feuchten

Tuch zudecken. Hefeteig auf das doppelte Volumen aufgehen lassen.

**Pizzafladen:** Teig in Portionen von etwa 65g teilen, Kugeln formen und diese flach drücken (ca. 1 cm dick), auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Thymian und Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 bis 220 Grad etwa 10 bis 12 Minuten backen, je nach Dicke der Pizzafladen. Pasten zum Bestreichen siehe weiter unten

**Pizza:** gleiche Mengen wie oben und gleiche Herstellung. Pizzateig halbieren oder dritteln und auf bemehlter Arbeitsfläche rund ausrollen. Auf mit Backtrennpapier belegtes Blech legen, mit Olivenöl betreufeln.

Im vorgeheizten Ofen bei ca. 250 Grad etwa 11 Minuten backen. Herausnehmen und mit Grillgemüse (z.B. Aubergine, Zucchini, rote u. gelbe Paprikastücke, notfalls ein paar getrocknete, eingeweichte Tomaten und Peperoni in einer großen Bratpfanne mit Olivenöl bissfest braten) und Oliven belegen.

Belegte Pizza kurz in den Ofen schieben, damit das Gemüse heiß wird. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen mit Olivenöl betreufeln und mit Busch-Basilikum garnieren.

## Tomatenpaste

### Zutaten:

200g in Sonnenblumenöl eingelegte getrocknete Tomaten (Bio)  
6 bis 8 Stk in Olivenöl eingelegte schwarze Oliven (entsteint)  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Olivenöl extra vergine  
Meersalz  
frisch gemahlener Pfeffer  
edelsüßer Paprika

Alle Zutaten zu einer Paste mixen. Je nach Konsistenz zusätzlich Olivenöl dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken

## Kichererbsenpaste – Hummus

### Zutaten:

150 g Bio-Kichererbsen gekocht aus der Dose (Spar Vital),  
¼ Bund ganzblättrige Petersilie,  
frisch gepresster Zitronensaft  
oder Balsamico-Essig,  
5 EL Olivenöl extra vergine,  
2 Knoblauchzehen zerkleinert

Alle Zutaten zu einer homogenen Masse pürieren.

## Bohnenpaste

### Zutaten:

150 g gekochte weiße Bio-Riesenbohnen aus der Dose (Spar natur pur),  
3 EL Olivenöl extra vergine,  
½ TL Senf,  
1 Knoblauchzehe grob gehackt,  
¼ Bund ganzblättrige Petersilie (Blättchen abgezupft),  
wenig frisch gepresster Zitronensaft,  
Meersalz,  
frisch gemahlener Pfeffer.

Alle Zutaten im Mixer pürieren, mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken

## Gesundheitswert

Die weiße Riesenbohnen und die Kichererbsen haben sehr viele Ballaststoffe, Mineralstoffe u. Spurenelemente. sowie Aminosäuren und sind sehr stark antioxidativ

*Wir wünschen viel Freude  
beim Kochen und guten Appetit!*



# Süße Leckereien & Naschereien

Von Renate Hofmarcher – Randegg / NÖ

**Gesund naschen und genießen** - das möchte wohl jeder. Mit den richtigen Zutaten ist das auch möglich! Süße Rohkostnaschereien versorgen uns mit hochwertigen Vitalstoffen wie gesunden Fetten, Eiweißen, Vitaminen und vor allem mit den richtigen Kohlehydraten, die langsam ins Blut übergehen und nur geringe Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel haben. Du wirst merken, dass diese Köstlichkeiten Körper und Geist rasch befriedigen.

## Bounty-Trüffel

### Zutaten:

100 g Kokosraspeln  
50 g kaltgepresstes unraffiniertes Kokosöl  
50 g Mandelmus  
20 g Honig  
1 Messerspitze echte Vanille  
Kokosraspeln zum Wälzen

**Zubereitung:** Kokosöl im Wasserbad erwärmen, sodass es flüssig wird. Kokosraspeln, Mandelmus, Honig und Vanille untermengen. Die Masse ca. für 1 Std. kalt stellen, damit sie etwas fest wird, sie soll jedoch noch formbar sein. Aus dieser Masse kleine Kugeln formen und in Kokosraspeln wälzen.

In Papierförmchen setzen und im Kühlschrank fest werden lassen. Genießen!

## Dattelonkelt

### Zutaten:

200 g Mandeln  
200 g Datteln ohne Kerne  
Geriebene Zitronenschalen  
Geriebene Orangenschalen  
40ml Quellwasser  
½ Teelöffel echte Vanille  
½ Teelöffel Zimt  
1 Prise Natursalz

**Zubereitung:** Mandeln fein mahlen. Datteln klein schneiden und mit den Mandeln vermischen. 50 ml Wasser beifügen und mit dem Mixstab zu einem glatten Teig verarbeiten. Zitronenschalen, Orangenschalen, Vanille, Zimt und Salz untermischen. Aus dem Teig kleine Pralinen formen und in Kokosflocken wälzen. Genießen!



## Beeren-Törtchen

### Zutaten für 10 Portionen:

300 g Mandeln oder Haselnüsse  
300 g Trockenfrüchte (Datteln, Aprikosen)  
etwas geriebene Zitrone (Schale mit Fruchtfleisch)  
½ TL Vanille  
½ TL Zimt  
1 Prise Natursalz  
4 Bananen  
Saft von 1/2 Orange  
Saft und Schale von ca. 1/2 Zitrone  
80 g Rohkost-Kokosmus von Dr. Georg  
1 Msp. Vanille  
200 g Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren...)

**Zubereitung:** Nüsse 8 Std. in Quellwasser einweichen, danach gut abspülen und abtropfen lassen. Mandeln und Trockenfrüchte durch ein Faschiergerät mit feiner Scheibe drehen oder mit einem guten Mixer zerkleinern. Geriebene Zitronenschalen, Vanille, Zimt und 1 Prise Salz hinzufügen und gut durchmengen. Kleine Tortenringe (oder 1 große Tortenform) ca. 1,5-2cm hoch gleichmäßig befüllen. Für die Creme Kokosmus im warmen Wasserbad flüssig werden lassen. Bananen mit der Gabel zerdrücken. Kokosmus, Bananen, Orangensaft, Zitronensaft und etwas Vanille gemeinsam vermischen. Die Creme nun ebenfalls in die Törtchenformen füllen. Zum Schluss dicht mit Beeren bestreuen. Nun für einige Stunden kaltstellen und danach genießen!





# Echte Nelkenwurz - Geum urbanum L.

Von SR Herta – Kloster der Kreuzschwestern in Hall i. T.

Mancherorts auch Benediktenkraut, Hasenwurz oder Mannskraftwurz genannt. Die zarte Pflanze schmückt Wegränder und lichte Wälder; bevorzugt feuchten Grund. Der Duft des Wurzelstockes erinnert an den Geruch von Gewürznelken, der Geschmack ist bitter.

## Beschreibung der echten Nelkenwurz:

aus der Familie der Rosengewächse (Rosaceae), kann bis zu 60cm hoch werden. Die kleinen, leuchtend gelben Blüten mit 5 Kelchblättern sitzen auf langen, aufrechten Stielen.

**Verwendete Pflanzenteile:** Wurzelstock, Wurzel und Blätter

**Inhaltstoffe:** Gerbstoff, Harz, Bitterstoff, Glykoside und Vitamin C

**Anwendung:** innerlich und äußerlich. Der wichtigste Wirkstoff ist ein Glykosid namens Gein, der von der Gease, einem Enzym in der Pflanze gespalten wird. Dabei entsteht Eugenol, ein ätherisches Öl, das für den besonderen Duft und die keimhemmende und schmerzlindernde Wirkung im Mundbereich sowie für den verdauungsfördernden Effekt verantwortlich ist. Daher ist die Nelkenwurz in folgenden Fällen einsetzbar:

- Bei Durchfallerkrankungen, Magen-Darmentzündungen, Fäulnisprozesse im Darm
- Unterstützung der Verdauung z.B. Nelkenwurz aktiviert die Verdauung bei Appetitlosigkeit und Verdauungsschwäche mit Blähungen, ist hilfreich bei Gastritis.
- Bei Leiden im Mundbereich z.B. Parodontose, Zahnfleischentzündung, Eiterungen und entzündliche, schmerzhafte Bläschen im Mundbereich, desinfiziert und unterstützt die Heilung der Mundschleimhäute, beseitigt Mundgeruch, der auf Entzündungen des Zahnfleisches beruht.
- Augenlidentzündung und Bindehautentzündung (Augenspülungen). Schlecht heilende Hautgeschwüre und Wunden.

## Zubereitung

**Aufguss:** Innerlich –mit je Liter Wasser 40-60 g des Wurzelstockes, der Wurzel und getrocknete Blätter den Aufguss bereiten. Man nimmt täglich 4 Tassen (nicht süßen).

**Äußerlich:** der oben beschriebene Aufguss kann auch genutzt werden für:

- Mundspülungen und Gurgeln
- Kompressen oder Waschungen
- Augenspülungen
- Augentropfen: alle 6 Stunden 3-5 Tropfen.

**Warnhinweis:** es wird empfohlen, die genannte Dosis nicht zu überschreiten, da wegen des hohen Tanningehaltes der Pflanze Magenbeschwerden auftreten können.

### Eine verwandte Nelkenwurzart

In Europa und Nordamerika gibt es eine verwandte Art der Echten Nelkenwurz (*Geum urbanum* L.): die Bachnelkenwurz (*Geum rivale* L.). Die Inhalte sind sehr ähnlich, dementsprechend auch ihre Heilwirkungen – allerdings etwas geringer. Die Bachnelkenwurz hat größere Blätter, die Blüten sind purpur bis rosafarben.

### Meine erste Erfahrung

mit der echten Nelkenwurz: ich habe Wurzelstock und Wurzeln im Kornschnaps gelegt, 3 Wochen hindurch in einem dunklen Glas an die Sonne gestellt, hernach die Pflanzenteile entfernt. Zur Anwendung dieser Tinktur kam es, als meine Mutter sich extrem schwach fühlte (mit Brechreiz und Übelkeit) Ich gab ihr 10 Tropfen jener Tinktur mit etwas Wasser. Schon nach ca. 15 Minuten konnte sie erbrechen und somit war die Übelkeit gänzlich weg. Auch bei anderen Personen durfte ich dieselbe Erfahrung machen.





# Das Hirn im Bauch - Mikrobiom

„Die Verdauung“ von DI. Herbert Holzer – Ernährungsberater

**Wer hätte sich das gedacht?** 70 bis 100 Billionen Darmbewohner beherbergt unser Darm, d.h. das sind 10 mal mehr Darmbakterien als wir Zellen im ganzen menschlichen Körper haben. Inzwischen befasst sich die Wissenschaft eingehend mit diesen freundlichen Darmbakterien. Diese Mikroorganismen haben bereits einen eigenen Namen erhalten, nämlich Mikrobiom. Früher hat man dazu Darmflora gesagt. Der ganze Verdauungstrakt besteht aus dem Mund, der Speiseröhre, dem Magen mit Pfortner und dem Dünndarm (inkl. Zwölffingerdarm) und Dickdarm. Durch diesen Verdauungstrakt wandern in unserem Leben ca. 50 bis 60 Tonnen Nahrung. Auseinander gefaltet und „gebügelt“ hat unser gesamte Darm eine Oberfläche von ca. 400 Quadratmetern und damit etwa die Größe eines Tennisplatzes. Der Darm ist also die größte Kontaktfläche mit der Außenwelt. Daher spielt die zugeführte Nahrung eine besondere Rolle.

Wer glaubt, dass der Darm nur für die Verdauung da ist, der irrt. Der ganze Verdauungstrakt ist von einem dichten Nervennetz umgeben. Dieses enterische Nervensystem (ENS) in der Mitte des Körpers steht in regen Kontakt mit dem zentralen Nervensystem im Rückenmark und Kopf (ZNS). Forscher sprechen von der Darm-Hirn-Achse. Dieses ENS ist auch bekannt unter der Bezeichnung „zweites Gehirn“ oder „Bauchhirn“. Die Qualität der Nahrung kann zwar die Intelligenz nicht

verändern, wohl aber die Gehirnleistung, die Konzentration und die Merkfähigkeit. Neben der Aufgabe für eine klaglose Verdauung zu sorgen, hat das Mikrobiom großen Einfluss auf das Immunsystem und auf die Hormonproduktion. Wir wissen eigentlich ganz genau, wenn es in der Verdauung nicht stimmt, dann sinkt unser Stimmungsbarometer, weil eben dann zu wenig Glückshormone (Dopamin und Serotonin) vorhanden sind.

## Was brauchen die Darmbakterien?

Darüber könnte ich natürlich jetzt seitenweise schreiben. Werde nur ein paar wichtige Punkte anführen und einige Beispiele nennen (in Kurzfassung):

- Stress und Ärger schadet enorm
- Essen Sie nichts, wofür stark geworben wird.
- Meiden Sie möglichst Fast Food / Gebackenes, Frittiertes, Panniertes, wenn Sie auswärts essen (Grund: schlechte Öle !)
- Reduzieren Sie den Fleisch- und Wurstkonsum; meiden Sie diese Produkte überhaupt, wenn sie aus der Massentierhaltung kommen.
- Stärken Sie das Mikrobiom durch Prebiotika/Ballaststoffe (= Futter für die probiotischen Keime/Bakterien im Darm). Dazu zählen: Chicorée, Knoblauch, Topinambur, Lauchgewächse, Haferkleie, geschrotteter Leinsamen, Karotten, Carob, Datteln, Äpfel (nur alte Sorten), Thymian, Quendel, Majoran, gew. Dost usw.



# Lebendiger Boden - Rudolf Steiner

Von DI. Herbert Holzer – Gesundheit mit Naturenergie

*Rudolf Steiner 1861 – 1925  
Begründer der Anthroposophie und der  
Biologisch-Dynamischen Wirtschaftsweise  
(ein Vordenker, Querdenker, Geistheilerei?)*

## Zur Geschichte:

Die Biologisch-Dynamische Wirtschaftsweise geht auf Rudolf Steiner zurück. Er versuchte die Gebiete des Lebens und der Wissenschaften ganzheitlich nach dem von ihm entwickelten Welt- und Menschenbild (Anthroposophie) zu deuten. Danach offenbart sich in der Entwicklung der menschlichen Erkenntnisfähigkeit zunehmend auch das Geistige in Welt und Mensch. Die menschliche Freiheit beruht auf der Fähigkeit zur Erkenntnis und Möglichkeit, aus ihr heraus zu handeln. Er vermittelte vielen Lebensgebieten wie Pädagogik (Waldorfschulen), Medizin und den Künsten (Bewegungskunst, Eurythmie) seine Anregungen

Vor 90 Jahren (1924) hielt er den „Landwirtschaftlichen Kurs“ unter dem Titel „Geisteswissenschaftliche Grundlagen zum Gedeihen der Landwirtschaft“ auf dem Gut Koberwitz, östlich von Breslau. Konkreter Anlass waren Fragen und Sorgen von Bauern, die ihre Landwirtschaft nicht als reinen Produktionsbetrieb mit zunehmendem Einsatz von Chemie sahen. Dieser Kurs war auch die Geburtsstunde des modernen, ökologischen Landbaus. Rudolf

Steiners Impuls fiel auf fruchtbaren Boden. Das biodynamische Prinzip, den landwirtschaftlichen Betrieb als möglichst geschlossenen Organismus zu betrachten, ist zum Fundament der gesamten ökologischen Landwirtschaft geworden. Auf dem Bauerhof werden nur so viele Tiere gehalten, wie sich mit eigenem Futter ernähren lassen. Dadurch wiederum liefern die Tiere ausreichend Dung, um die Pflanzen zu ernähren.

Seit 90 Jahren arbeiten Demeter-Bauern und Gärtner daran, dass der Mensch von dem leben kann, was die Erde trägt. Mit allen Kräften. Der sogenannte „Landwirtschaftliche Kurs“ von Koberwitz ist das geistige Fundament der biodynamischen Gemeinschaft auf allen Kontinenten. Was macht diese besondere Agrar- und Ernährungskultur aus, die über das schlichte Weglassen von chemischen Düngemitteln und Spritzmitteln oder Zusatzstoffen weit hinausgeht.

## Agrarkultur in kosmischen Zusammenhängen

Der entscheidende Unterschied liegt in einem erweiterten Verständnis der Landwirtschaft begründet. Steiner erklärt den Praktikern 1924, dass Landwirtschaft mit dem ganzen Kosmos zusammenhängt. Was viele vielleicht vor allem durch das Phänomen der Gezeiten kennen, ist viel weitreichender und bedeutet

letzlich, zu verstehen, dass alles miteinander verbunden ist. Genauso gibt es beim Menschen diese biologischen Rhythmen (z.B. Herz- und Lungenrhythmus, die Regelblutungen bei der Frau, die Darmperistaltik, der Tag- und Nachtrhythmus usw.

Steiner fordert die staunenden Zuhörer auf, seine aus übersinnlichen Erfahrungen geschöpften Erkenntnisse nicht einfach zu glauben, sondern sie zu erforschen und in der Praxis zu erproben. Genau damit begannen die erfahrenen Praktiker unverzüglich. Für ihre Produkte wählte die Gruppe, die sich zum Versuchsring anthroposophischen Landwirte zusammenschließt, schon vier Jahre später den Namen der altgriechischen Fruchtbarkeitsgöttin Demeter, die einst für das Wachsen und Gedeihen auf den Feldern verantwortlich gemacht wurde.

Dieser Name schlägt noch heute die Brücke zur spirituellen Dimension von biodynamisch und signalisiert höchste Qualität. Seit den Vorträgen von 1924 hat sich die Biologisch-Dynamische Wirtschaftsweise weiterentwi-

ckelt. Aber immer wieder stellt sich im Sinne von Rudolf Steiner die Frage, wie können wir eine zukunftsfähige Lebensmittelerzeugung mit hoher Qualität voranbringen und zugleich die Heilung der Erde ermöglichen.

### Den Boden lebendig machen

Ein Ziel biodynamischer Bemühungen ist die Verlebendigung des Bodens. Nur im vitalen Boden können Nahrungsmittel harmonisch wachsen. Der Bauer ernährt das Bodenleben, nicht die Pflanzen, lehrte Rudolf Steiner, der den Boden ein Organ der Landwirtschaft nannte.. Der Boden ist das Verdauungsorgan der Pflanze. Steiner setzte damit einen Gegenpol zu der damals gerade neu entwickelten industriellen Stickstoffdüngung. Rasch zeigte sich, dass diese Stickstoffsalze pflanzliche Masseentwicklung fördern, die Qualität dabei aber auf der Strecke bleibt. Der Demeter-Bauer dagegen ernährt das Bodenleben so, dass das belebte Erdige für die Pflanzenwurzeln verfügbar wird. Die vielfältige Fruchtfolge trägt dazu bei, die Böden fruchtbar zu erhalten.



## INTERESSANTE BÜCHER!

Wim Luijpers

**DIE HEILKRAFT DES GEHENS**  
**Gesunder Rücken – Bewegliche Gelenke**  
– **Starke Füße** / Goldmann Verlag



Dazu schreiben die Oberösterreichischen Nachrichten am 23.05.2014:  
„Je besser Sie gehen, desto besser geht es

Ihnen.“ Mit diesem Slogan leitet der Bewegungs- und Feldenkrais-Trainer Wim Luijpers sein Buch „Die Heilkraft des Gehens“ ein. „Zigtausende von Jahren gingen und liefen unsere Vorfahren, um zu leben und zu überleben“, erklärt der gebürtige Niederländer, der aus der Bewegungslehre Feldenkrais eine Methode des Gehens entwickelt hat. Sie lässt sich bewusst einsetzen, um Rücken- und Gelenkschmerzen zu lindern, die Füße zu stärken und „uns von Grund auf zu verjüngen“.

### Bewegungsmuster entwickeln

Bei der Feldenkraismethode erforscht der Betroffene unter Anleitung seinen bewegten Körper. Tief verwurzelte Bewegungsgewohnheiten werden dabei in Frage gestellt. „Es werden neue und bessere Lösungen gesucht und gefunden“, erklärt Luijpers.

Hans-Ulrich Grimm  
**DIE SUPPE LÜGT**  
**Die schöne neue Welt des Essens**  
Droemer Verlag



Dr. Hans-Ulrich Grimm ist Journalist und Autor, erlebt in Stuttgart. Seine jahrelangen Recherchen in der Welt der industrialisierten Nahrungsmittel bewegten ihn, sämtliche

Erzeugnisse von Nestlé, Knorr & Co. Aus den Küchenregalen zu verbannen, zugunsten frischer Ware von Märkten und Bauern. Seine Erkenntnis: Genuss und Gesundheit gehören zusammen. Grimms Bücher zu den gesundheitsgefährdenden Praktiken der Lebensmittelindustrie sind Bestseller Ralf Zacher, TV-Koch in „Die Küchenchefs“ schreibt:

*„dieses Buch hat mein Leben, meine Ernährung und meine Einstellung zur Arbeit optimiert. Ich beschäftige mich mit Lebensmittel und ihrer Zubereitung, seit ich 16 bin, aber erst durch Hans-Ulrich Grimm wurde mir klar, dass wir unser Kauf- und Konsumverhalten ändern müssen. Verständlich und gut begründet entlarvt er die Werbebotschaften der Lebensmittelindustrie als Lüge. Nach der Lektüre wird man viele Produkte nicht mehr kaufen und schon gar nicht mehr verzehren wollen. Würden alle dieses Buch lesen, ginge es unserer Gesellschaft wesentlich besser und wir hätten viel mehr Spaß beim Essen.“*

# Lachen

## Sie sich gesund

**Asthma und Ekzeme durch Fast Food**

„Lachen ist die beste Medizin“, lautet eine bereits lang bekannte Volksweisheit. Dieses Sprichwort hat tatsächlich einen wahren Kern. Inzwischen beschäftigen sich sowohl Mediziner als auch sogenannte „Lachforscher“, Atemtherapeuten und Lach-Yoga-Trainer mit den positiven Auswirkungen und Möglichkeiten der Förderung des „echten“ Lachens. Auslöser hierfür ist vor allem die Tatsache, dass gerade Erwachsene mit dieser kostenlosen und wirksamen Vorbeugungs- und Behandlungsmaßnahme „Lachen“ immer zurückhaltender umgehen. Das ist schade, denn das Lachen birgt zahlreiche Vorteile und gesundheitsfördernde Wirkungen in sich.

### Was bewirkt „Lachen“ in unserem Körper?

Lachen hat unzählige positive Effekte auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. So ist aus der sogenannten Lachforschung bekannt, dass Lachen dazu führen kann, dass Angst und depressive Stimmung schwinden und Ärger sich in ein „Nichts“ auflöst. Der Körper schüttet beim Lachen glücksbringende Hormone aus, daher werden negative Einflüsse vermindert. Bereits Hippokrates (bekannter Arzt der Antike) wusste, dass Lachen gesundheitsfördernd ist und größtenteils von unseren menschlichen Gehirn gesteuert wird. Die emotionale Komponente, die durch Freude, gute Laune oder Glücksgefühl aktiviert wird, die kognitive Komponente – durch Witz oder eine heitere Geschichte ausgelöst – und die motorische Komponente spielen hier eng zusammen. Sie sind im Gehirn so gut miteinander ver-

knüpft, dass – wenn eines dieser Elemente aktiviert wird – automatisch auch die anderen beiden mit in Aktion treten. Lachen setzt nicht nur Glückshormone frei und reduziert Stresshormone, sondern stärkt auch das eigene Immunsystem, trainiert erwie- nermaßen das Herz-Kreislauf-System und erhöht die Konzentrations- und Lernfähigkeit. Echtes Lachen kann zusätzlich soziale Kontakte fördern und zwischenmenschliche Beziehungen verbessern und steigert die Lebensfreude.

### Auszug aus der Lachforschung

Die moderne Lachforschung wird auch „Gelotologie“ genannt. Seit etwa 40 Jahren beschäftigen sich weltweit rund 200 Gelotologen mit den Auswirkungen des Lachens auf die Gesundheit des Menschen. Lachen kann man lernen: Konkret bedeutet das, die Mundwinkel hochzuziehen, die Augenringmuskulatur zu kontrahieren, rhythmisch auszuatmen und dabei „Ha-Ha-Ha“ zu artikulieren, so Atemtherapeut und Lachtrainer Peter Cubasch.

**Stecken Sie möglichst viele Menschen in Ihrer Umgebung „lachend“ an – es lohnt sich!** In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viele gesellige Stunden mit zahlreichen herzhaften Lachern.

*Aus Liezener Bezirksnachrichten  
Nr. 5 / 2014 – A. Schödl*

## Kautschuk aus Löwenzahn könnte die Reifenproduktion revolutionieren

Klingt wie ein Fortschrittmärchen: Aus der Allerweltpflanze Löwenzahn wird Kautschuk gewonnen und daraus Autoreifen gefertigt. Tatsächlich ist die Sache auch in der Praxis machbar. Das Fraunhofer-Institut für Molekularbiologie und angewandte Ökologie IME im deutschen Münster und der Reifenproduzent Continental arbeiten bereits am Zwischenschritt zum industriellen Maßstab des Prozesses. Aber von Anfang an.

Aus dem Saft des Löwenzahnes lässt sich Kautschuk gewinnen. Dafür werden die Wurzeln der Pflanze verwendet. Als besonders ertragreich erweist sich deren russische Variante. „Die größte Herausforderung war, das Wildkraut in eine Nutzpflanze zu verwandeln. Mittlerweile weisen einige unserer Sorten einen deutlich gesteigerten Kautschukgehalt auf“, erklärt Dirk Prüfer, Projektleiter am IME: „Mit Hilfe von DNA-Markern wissen

wir nun, welches Gen für welches molekulare Merkmal verantwortlich ist“.

### Erste Tests vielversprechend

Klar nachgewiesen haben die Forscher bei Conti und Fraunhofer, dass der aus Löwenzahn gewonnene Kautschuk dieselbe Qualität aufweist wie sein Pendant aus dem Gummibaum. „Die ersten Materialprüfungen am Testreifen sind vielversprechend“, sagt Prüfer. Derzeit werde an einer Pilotanlage gearbeitet, die bis zu 200 kg Löwenzahnkautschuk gewinnen kann. Der nächste Schritt – eine Anlage im Tonnage-Maßstab – ist in Münster im Bau. 2015 sollen die ersten Pustebelumen-Pneus auf öffentlichen Straßen rollen.

*Aus den Oberöstr. Nachrichten vom 17. Mai. 2014 – K. Buttinger*

## Die Sonne kann auch am Abend „scheinen“

Da die Preise für fossile Energieträger (Öl und Gas) stetig steigen, die Abhängigkeit von Oligarchen und Staatspräsidenten immer schmerzhafter und kostspieliger zu spüren ist, der Gashahn auch immer wieder zur Durchsetzung von Interessen eingesetzt wird, gewinnt die Energiepreisentwicklung zunehmend an Bedeutung. Dabei ist heute schon und in Zukunft insbesondere der Einsatz der

richtigen Energieform entscheidend. So lehnen vor allem kalte Wintertage alle Hausbesitzer mit einer Ölheizung das Fürchten. Strom gilt heute hingegen als stabilster Faktor im Energiebereich und ist aus einem Haushalt nicht mehr weg zu denken. Leider sind auch jene, die eine Photovoltaikanlage auf ihrem Dach oder Grund und Boden montiert haben, von den laufenden Strompreis-Erhöhungen

betroffen. Sie können nur einen Bruchteil der produzierten Energie selbst nutzen, der Großteil muss ins Netz eingespeist werden und geht somit verloren. Die Stromrechnung jedoch steigt weiterhin Jahr für Jahr.

## Stromspeicher-Vorteil

Herkömmliche Photovoltaikanlagen können den selbst erzeugten Strom nicht speichern. Ein spezieller Stromspeicher löst dieses Problem: Er speichert die tagsüber produzierte PV-Energie in einer Lithium-Polymer Hochleistungsbatterie und gibt sie abends bzw. nachts, wenn Strom benötigt wird wieder ab. So wird aus einer PV-Anlage ein privates 24 Stunden-Kraftwerk. Der große Bonus: Mit solchen Speichersystemen für PV-Anlagen sind die Haushalte zu einem überwiegenden Teil unabhängig vom Netzstrom und somit nicht zuletzt von den großen Energieanbietern. Außerdem ist es meist so, dass gerade am Abend, wenn der Strombedarf am größten ist, die tagsüber hergestellte Energie fehlt – und muss daher erst recht wieder eingekauft werden. Gerade wenn beide Partner arbeiten gehen, ist der Haushalt in der sonnenstärksten Zeit verwaist, so dass die produzierte Energie unter der Woche nicht sinnvoll eingesetzt werden kann.

Damit bleibt trotz eigener Photovoltaikanlage die hohe Abhängigkeit vom Netzstrom bestehen, wobei die reine Photovoltaik üblicherweise nur etwa 20 Prozent des Eigenbedarfs decken kann. Neue Speichersysteme hingegen machen es möglich, bis zu 80 Prozent des Stromverbrauchs aus eigener Produktion zu decken, und können die unter Tags gespeicherte Energie am Abend verfügbar machen.

### Die Vorteile des neuen e-Marken-Speichers:

- Einsetzbar für Bestandsanlagen und Neuanlagen jeder Größenordnung
- Kompakte Abmessungen und modularer Aufbau
- Auf Lithium-Polymer-Basis

- Höchste Lebensdauer (> 25 Jahre) im Normalbetrieb
- Wartungsfrei
- Höchster Wirkungsgrad (>95%)
- Geringste Selbstentladung – max. 4% pro Jahr
- Temperaturbereich -30 °C bis +60 °C, fast ohne Leistungsverlust
- Überall 3 Phasen-Installation möglich
- Schwermetallfrei
- Teilzyklenfest
- Installation nur durch zertifizierte Elektrotechniker

## Profis am Werk

Gerade in der Speichertechnologie gilt ganz besonders: Die richtige Planung, Auslegung und Inbetriebnahme des Systems ist der erfolgreichste Faktor in Effizienz und Wirtschaftlichkeit.

*Das Installations-MAGAZIN Nr. 5/2014*

Heilen erleben,  
kennenlernen  
und verstehen

DGH  
Dachverband Geistiges Heilen e.V.

13. KONGRESS  
GEISTIGES HEILEN

10.-12. OKTOBER 2014  
IN ROTENBURG A. D. FULDA

VERGÜNSTIGTER  
VORVERKAUF AB  
1.05. BIS 15.08.  
AUCH ONLINE:  
WWW.DGH-EV.DE

Dachverband Geistiges Heilen e.V.  
Winterhalterstr. 9 • 76530 Baden-Baden  
Tel.: 07221-9737901 • Fax: 07221-9737902  
www.dgh-ev.de • info@dgh-ev.de

## Termine 2. Halbjahr 2014

### Netzwerk Naturenergie

#### **Stammtisch:**

**Waidhofen/Y.,** Hotel Restaurant Moshammer, Kirchenplatz 3 bei der Ybbsbrücke, meist jeden **1. Freitag im Monat um 19 Uhr.** Auskünfte bei Herbert Holzer oder Renate Schoder

#### **Stammtisch:**

**Gasthof Rega in Wirling 19 / Bad Ischl,** zwischen Bad Ischl und St. Wolfgang an der alten Bundesstrasse, meist jeden **3. Dienstag im Monat um 19 Uhr** Auskünfte bei Herbert Holzer oder Doris Müllegger

#### **Stammtisch:**

**Kloster der Kreuzschwestern in Hall/T.** Auskünfte bei SR. Herta - Tel.: 0699/16002373 oder Sigi Spreitzer - Tel.: 0664/5035807

#### **29. August**

##### **Stammtisch in Hall in Tirol**

um 19 Uhr im Kloster der Kreuzschwestern  
Vortrag: "So heilen Sie sich selbst – Wege zur inneren Life-Balance" mit DI. H. Holzer

#### **5. September**

##### **Stammtisch in Waidhofen/Ybbs,**

Gasthof Moshammer um 19 Uhr

#### **16. September**

##### **Stammtisch in Bad Ischl,**

Gasthof Rega in Wirling um 19 Uhr

#### **20. September**

##### **Ein Genuss – Kochkurs in Waidhofen/Y.**

Lustvoll Schlemmen mit bioaktiven Substanzen mit Renate Hofmarcher u. Herbert Holzer  
Anmeldung bei R. Hofmarcher  
Tel.: 0664/4820829 oder Herbert Holzer

#### **28. September**

##### **Der Stammtisch Waidhofen wandert**

Hengstpass / Laussabaueralm / Karl-Hütte  
(zwischen Altenmarkt und Windischgarsten)

#### **3. Oktober**

##### **Stammtisch in Waidhofen/Y., Gasthof**

Moshammer um 19 Uhr

#### **10. bis 12. Oktober**

##### **13. KONGRESS GEISTIGES HEILEN in Rotenburg an der Fulda**

Heilen erleben, kennenlernen und verstehen  
Information dazu und Programmheft bei Herbert Holzer

#### **18. Oktober**

##### **Tagesseminar mit Herbert Holzer in Waidhofen/Y. von 9 bis 17 Uhr**

„So heilen Sie sich selbst –  
Wege zur inneren Life-Balance“

Mit Erfolgskontrolle/Biofeedback.  
Anmeldung bei Herbert Holzer

#### **21. Oktober**

##### **Stammtisch in Bad Ischl,**

Gasthof Rega in Wirling um 19 Uhr

#### **24. Oktober**

um 16 Uhr

in 3321 Ardagger Stift – Most-Birn-Haus  
**Jahreshauptversammlung mit Neuwahl**  
um 18 Uhr im Schiffsmeisterhaus in  
3321 Ardagger Markt

#### **14. November**

##### **Stammtisch in Waidhofen/Y.,**

Gasthof Moshammer um 19

#### **18. November**

##### **Stammtisch in Bad Ischl,**

Gasthof Rega in Wirling um 19 Uhr



## Es rührt sich was im Verein

### Fotos der verschiedenen Veranstaltungen

Dabeisein bringt jedesmal Spaß, Freude, Genuss, sowie wichtige & brauchbare Informationen. Ob bei den Stammtischen in Waidhofen/Y. und Bad Ischl, beim Kochkurs mit Renate Hofmarcher, bei der Stammtischwanderung zur Gruberalm / Faistenau (Salzkammergut), oder bei den Mittwochswanderungen.

