

NATUR

GEKRÄNKT UND VERÄRGERT?

Warum sind so viele Menschen so schnell gekränkt und verärgert?

Homöopathie

Abhilfe bei vielen Problemen!

EnergyMove

von Herbert Holzer

Körper-Balance

Durch Bewegung und Rhythmus

NATURHEILER -
Verein zur Förderung von
Körper, Geist und Seele

www.naturheilung.at

Liebe Leserin, lieber Leser, liebes Mitglied!

Vor einem Jahr habe ich bereits bekanntgegeben, dass ich als Obmann nicht mehr kandidiere. Es wurde dann in den letzten 12 Monaten in der Zukunftswerkstatt viel über die Aufgaben und Personen des Vereins diskutiert. Schließlich bin ich gebeten worden den Verein als Obmann weiter zu führen. Bei der Jahreshauptversammlung am 24 Oktober wurde der gesamte Vorstand (so wie er die letzten Jahren bestand) einstimmig wieder gewählt. Für mich ist das der Auftrag neue Ideen einzubringen und mit Freude umsetzen. Die Zeitung, einschließlich Deckblatt, die Sie jetzt in den Händen halten, wurde umgestaltet und nennt sich „*Faszination Natur*“.

Wir als Menschen sind ein Teil der Natur, d.h. wir leben in der Natur, mit der Natur und von der Natur. Dieses Miteinander heißt nicht einseitiges Ausnutzen, sondern hat mit ständigem Geben und achtsamen Nehmen zu tun. Wir brauchen eine ganzheitliche Betrachtungsweise unserer lebendigen Natur. Daraus ergeben sich die Aufgaben / Ziele und Organisationsformen, wie Miteinander / Fair, Soziales Netzwerk, wie Nachhaltigkeit, Kreislaufwirtschaft, Regionalität, autarke Energie- und Lebensmittelversorgung oder wie Crady to Crady.

Gleichzeitig werden wir uns mit den Möglichkeiten zur Stärkung der Gesundheit und vor allem mit der Sinnhaftigkeit des Lebens, wie Freude, Spaß, Zufriedenheit, Genuss, Glück, Erfolg usw. befassen, d.h. wir werden uns mit einer positiven Wende, weg von nur Machtdenken, ständiges Wachstum, Ausbeutung, Neid, Gier usw., auseinandersetzen.

Wohlfühlen, Gesundheit, Vitalität, Selbstwert, Erfolg hat natürlich auch mit Veränderung, Flexibilität, Bewegung, einer aufrechten Körperhaltung, der Erschließung der inneren Energiequellen usw. zu tun. Dazu gehört vorrangig auch das Thema unverfälschte Ernährung, Genuss, lebendige Böden als Grundlage für nat. Lebensmittel. Aber auch die verstärkte Nutzung von natürlichen Schwingungen zur Ausbalancierung des Körpers ist ein wichtiges Thema.

Ein ganz wesentlicher Schwerpunkt wird auch die Psyche, die Konstitution, das Verhalten des Menschen sein. Jeder Mensch ist einmalig aber anders als die Anderen.

Wie man sieht sind die Aufgaben vielfältig. Ich lade Sie ein mit zu tun, d.h. mir Ihre Wünsche, Anregungen, Probleme, Ideen bekannt zu geben. Auch eine positive Kritik ist natürlich willkommen. Umdenken, Gewohnheiten und Überzeugungen hinterfragen, alte Glaubenssätze transformieren, Veränderungen als neue Motivation für echte Herausforderungen sehen. Spannend! Tut Mensch und Natur gut! Lebensfreude und Kreativität gefragt.

Zum Abschluss des Jahres 2014 bedanke ich mich bei allen, die mich bei der Vereinsarbeit tatkräftig unterstützt haben, danke allen Mitgliedern für die lange Treue zum Verein und wünsche allen Mitgliedern und Freunden ein spannendes, informatives, glückliches Jahr 2015, das Ihre Zufriedenheit und Gesundheit weiter stärken soll.

Ihr / Euer



Herbert Holzer / Obmann





02 Einleitung

von Herbert Holzer / Obmann

06 Die Balance bringt's

Mehr Spaß, Freude, Glück und Energie im Leben

10 EnergyMove

von Herbert Holzer

12 Gekränkt und Verärgert?

Warum sind so viele Menschen so schnell gekränkt und verärgert?

06 29

14 Homöopathie

Abhilfe bei vielen Problemen!

15 Körper-Balance

durch Bewegung und Rhythmus

18 Attraktivität und mehr

von Dr. Karl Kriechbaum

23 Tu dir was Gutes!

Heile dich selbst

24 Natur-Apotheke

Powerpflanzen zum Entgiften und Entschlacken

26 Der Wald als Heilquelle

Räume zum Wohlfühlen mit Holz

29 Die Fitness- & Energieküche

von Maria Reitlinger und Herbert Holzer

32 Milchsäuregärung

von Renate Hofmarcher

34 Die Haute Provence

ein Reisebericht von Sonja Graf

18

34 26

38 Bücher Tipps

Lesenswertes zum Thema Gesundheit

40 Aktuelles

Aktuelle und brandheiße Themen

43 Termine

Aktuelle Termine für 2015

44 Da rührt sich was im Verein

Einblicke in das bunte Vereinsleben

Impressum:
Naturheiler - Verein zur Förderung
von Körper, Geist und Seele.

Für den Inhalt verantwortlich:
Obmann
DI. Herbert Holzer
Franz-Nöbauer-Weg 10
4820 Bad Ischl
Tel.: +43 (0) 664 / 4647649
Fax: +43 (0) 6132 / 21 350
Mail: herbert@hober.at

Fotos: © DI. Herbert Holzer
© www.shutterstock.com

Druck: WIGO-Druck - Bad Ischl

Auflage: 1000 Stück



Titelbild: Altausseersee

Dieses Foto zeigt den Altausseersee
im Winter.

Fotograf:
Harm DI. Herbert Holzer

Die Balance bringt's

**Mehr Spaß, Freude,
Glück und Energie im Leben**

Von DI. Herbert Holzer – Mehr Schwung bzw. Energie im Leben

Der Mensch fühlt sich dann pudelwohl, ist zufrieden und strotzt vor Vitalität, wenn alles in Balance ist und die Energie gleichmäßig und rhythmisch fließt. Wie schaut jedoch die Wirklichkeit aus?

In den letzten Jahrzehnten sind wir Menschen immer kopflastiger geworden, d.h. unser Verstandesdenken hat immer mehr zugenommen und die Muße und die Bewegung in der Natur kam viel zu kurz, ferner ist es außerdem nicht schick nichts zu tun.

WIE KAM ES DAZU!

Vor ca. 100 Jahren fing es so richtig an. Eine Gesamtaufgabe wurde in Teilschritte zerlegt. Die Verrichtung jedes Teilschrittes wurde genau festgelegt und die benötigte Zeit genau vorgegeben. (Beispiel: Autoindustrie – Arbeitsteilung – Fließbandarbeit).

Das hat große Vorteile für die Menschheit gebracht. Die Produkte wurden billiger und damit für jeden leistbar (nicht nur für die Reichen).

Dieses System der Arbeitsteilung und des genau messbaren (Uhr) Arbeitsfortschrittes hat sich nach dem 2. Weltkrieg wesentlich verstärkt. Vor ca. 30 Jahren kam der Computer hinzu, der diese Arbeitsteilung noch exakter plant und den gesamten Arbeitsablauf steuert und überwacht. Und vor ca. 15 Jahren begann so richtig das Informationszeitalter mit dem Mobiltelefon, mit dem grenzenlosen Informationsaustausch und der grenzenlosen Arbeitsteilung. Man muss jederzeit und überall erreichbar sein.

Die Arbeitsabläufe in der Wirtschaft, aber auch in unserem Gehirn wurden immer mehr automatisiert. Diese Automatisierung ist nicht nur ökonomischer, sondern bringt auch mehr Sicherheit. (Beispiel Autofahren: Am Beginn, in der Fahrschule musste man genau denken. Nach vielen Praxisjahren werden viele Handlungen beim Fahren, wie das rasche Abbremsen bei einer Gefahr – Kind läuft über die Straße – ohne denken automatisch gemacht). Letztlich erleichtert Routine größtenteils das Leben, viele Dinge werden bequemer...

Diese Routine kann aber auch sehr stark zur Resignation und Unzufriedenheit führen (Motivationskiller).

Ein weiterer Nachteil dieser ständig wachsenden Fremdbestimmung und Leistungsorientierung, d.h. ein Leben größtenteils abgekoppelt vom Rhythmus der Natur (der Mensch ist ein Teil der Natur),

bringt einen ständigen Anstieg der chronischen Krankheiten. Wir sind, d.h. unser Verstand ist, der ständig wachsenden Informationsflut, dem ständigen Leistungsdruck nicht mehr gewachsen. Wir leiden unter Dauerstress.

Unser zentrales und vor allem unser vegetatives (autonomes) Nervensystem hat sich zumindest in den letzten 30.000 Jahren nicht verändert.

Das veg. Nervensystem gliedert sich in einen sympathischen und in einen parasympathischen Teil. Der symp. Teil ist unser Gaspedal, und zuständig für Kampf oder Flucht. Dieser Teil wird stark aktiviert durch Leistung und Fremdbestimmung. Der parasymp. Teil ist das Bremspedal und vorwiegend zuständig für Entspannung, Regeneration und Selbstheilung.

Die Balance ist uns in den letzten Jahrzehnten komplett abhanden gekommen.

Diese kurze Einleitung war aber nur der erste Beweis für die ständige Aktivierung des Verstandes., des vergangenheitsbezogenen Denkens.

Der 2. Teil bzw. Beweis hat mit unserem Denken bzw. mit unserer Psyche, unserem Charakter zu tun. Alles was wir mit unseren Sinnen (vorwiegend mit den Augen und Ohren) wahrnehmen, d.h. jedes Ereignis, jedes Ding, jeder Mensch, wird mit unserem Verstand genau beurteilt, verglichen, analysiert, und bringt dann ein subjektives Ergeb-

nis in Form von Gedanken, Gefühlen und Handlungen hervor.

Dieses Ergebnis hängt sehr stark von unseren Gewohnheiten, Glaubenssätzen, Konditionierungen und Überzeugungen ab, die wir uns seit der Geburt angeeignet haben, durch die Erziehung (durch Eltern, Großeltern, Kindergarten usw.), durch das Lernen (Lehrer usw.) und durch die selbst gemachten Erfahrungen. Das Schwierige dabei ist, dass jeder Mensch eine andere Vorgeschichte, andere Eltern usw. hat und damit die Ergebnisse bei gleichem Ereignis unterschiedlich ausfallen können. All das spielt sich im Großhirn (Verstand) ab.

Negative Glaubenssätze können zu Unversöhnlichkeiten, falschen Verhalten, Umkehrpsychosen, Ängsten, überproportionalen Ärger, Wut usw. führen. Und genau diese Punkte führen sehr oft zu diversen kleinen und großen Disharmonien und Krankheiten.

Die angeführte Übersicht (Tabelle / Waage) zeigt uns ganz deutlich, wie wichtig es ist, den Verstand / das vergangenheitsbezogene Denken zeitweise auf Urlaub zu schicken, denn nur mit dem „freien, grenzenlosen Denken“ kommen wir zur Entspannung, zum FLOW bzw. zur Selbstheilung, einfach zu mehr Freude und Zufriedenheit im Leben.



AUTOPILOT

(die automatischen Abläufe)

Vergangenheitsbezogenes Denken = Verstand

Leistungswelt

ziel- bzw. ergebnisorientiert

fremdbestimmt

rational

Zeitvorgabe

Führt zu automatischen Abläufen, Konditionierungen, Überzeugungen, Glaubenssätze

Großer Energieverbrauch

Verpflichtung

Verstand / kopflastig

Denken immer nach Außen gerichtet

komplexe / komplizierte Tätigkeiten

sehr viel sitzen

Wettkampf
(innere Anspannung)

vom Menschen geschaffene Räume
und Einrichtungen

Stress

stärkt den Sympathikus
(Gaspedal)

FLOW

(gleichmäßiges/rhythmisches Fließen)

freies, grenzenloses Denken

Freiraum / Spaß / Vitalität

Der Weg ist das Ziel /prozessorientiert

selbstbestimmt

lust- und emotionsbetont

Muße

bringt Kreativität / neue Ideen

kostenlose Energiequelle

Freiwilligkeit

sinnes- und körperbetont

Körperwahrnehmung /Eigenverantw.

einfache Tätigkeiten

mehr rhythmische Bewegung

Sorglosigkeit / Spaß / Freude
(innere Entspannung)

Natur

Entspannung

stärkt den Parasympathikus /
die Selbstheilung (Bremspedal)

Energy Move

Vom AUTOPILOTEN zum FLOW

Von DI. Herbert Holzer

Leben ist Energie und Informationsübertragung – Leben ist Schwingung

Wir sind gesund und vital, wenn alles gleichmäßig und rhythmisch fließt:

- Schwingungen, Energie und Informationsübertragung sind die Grundlagen für alle Körperfunktionen und unseren inneren Antrieb.
- Informationen brauchen immer ein Transportmittel und einen Speicher. Das kann entweder Energie sein oder das können Biophotonen sein.
- Die Energie bzw. die Energieströme müssen immer im Gleichgewicht sein.
- Informationen sind Worte, Gespräche, Gebete, Affirmationen, Bilder, Farben, Symbole, Zahlen, Klänge und Töne, Impulse
- Im Körper gibt es mehrere Energiesysteme, wie z.B. das Blut, das Nerven- und Hormonsystem, den Liquor (die Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit), die Meridiane, die Zellkommunikation u.a.



Wie kann man nun diese Lebensenergie, diesen Energie- und Informationsfluss stärken? Durch das Arbeiten mit teils schwerkranken Menschen (Hilfe zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte), hat sich im Laufe von Jahren das System bzw. Modell „EnergyMove“ entwickelt.

Das EnergyMove-Modell ist die Lehre von Energie- und Bewegungsabläufen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit, des Erfolges und zur Stärkung der Gesundheit / Vitalität. EnergyMove stärkt das „Freie Denken“.

Es behandelt folgende 3 Punkte:

1. Verursacher meiden, harmonisieren oder transformieren
2. Energie zuführen (möglichst durch eigenes Bemühen)
3. Biologische Rhythmen stärken – Chronobiologie / Alles schwingt!

Ein Beispiel zu Punkt 2 – Energie zuführen (gehört zu Punkt 2):

- Tiefenatmung / Körperwahrnehmung
- Achtsamkeit, Konzentration und Aufmerksamkeitslenkung trainieren

Atemtraining führt zu einer Beruhigung des Herz-Kreislauf-Systems und des vegetativen Nervensystems. Positive Effekte finden wir deshalb bei allen Beschwerden, die diesen Körperfunktionen verbunden sind (Atembeschwerden, Herzprobleme, Bluthochdruck, Verdauungstrakt, aber auch bei Stress, Ängsten usw.)

Atem ist Leben. Richtige Atmung ist nicht nur für sich genommen ein sicherer Weg zu inneren Ruhe, sie ist auch die Grundlage für viele andere Entspannungsübungen. Wir Erwachsenen und teilweise auch schon Schulkinder atmen viel zu schnell (ca. 15 Atemzüge / Minute) und zu flach bzw. in den Brustkorb hinein. Dieser flache Atem stresst den gesamten Organismus. In der Folge stehen weniger Sauerstoff und damit weniger Energie zur Verfügung. 5 bis 8 Atemzüge pro Mi-

nute und richtige Bauchatmung wäre aber notwendig. Bei der Tiefenatmung dauert ein Atemzug (Ein- und Ausatmung) ca. 15 Sekunden, d.h. 4x pro Minute. Allein durch diese Atemübung verbessert sich die Herzratenvariabilität sichtbar. Eine weitere Energiequelle ist die Aufmerksamkeitslenkung nach Innen (z.B. auf ein bestimmtes Organ). Dieses Organ kann man sich als Blume, Sonne oder Ähnliches vorstellen. Wenn man z.B. die Aufmerksamkeit auf das Herz lenkt und sich das Herz als Rose vorstellt und bei jeder Einatmung die Rose stärker aufblüht und bei der Ausatmung über den Solarplexus die Entspannung des Körpers spürt (Körperwahrnehmung), dann bringt das nochmals Energie; die Herzratenvariabilität wird weiter gestärkt. (Naturgesetz: Die Energie folgt der Aufmerksamkeit)

EIN PRAKTISCHES BEISPIEL:

Eine Frau, 60 Jahre jung, hat seit 30 Jahren Diabetes 2.

Die HRV-Messung ergab folgendes Bild 1.

Bemerkte sei noch, dass diese Frau bereits mehrere Kurse zur Stärkung der Selbstheilungskräfte mitgemacht hat.

Die Frau wurde vor der 2. Messung gebeten sich durch Tiefenatmung zu entspannen, wobei dann als zusätzliche Aufgabe hinzukam, ihre Aufmerksamkeit auf die Bauchspeicheldrüse zu lenken und über die Bauchspeicheldrüse einzuatmen (ca. 5 sec.) und über den Solarplexus auszuatmen (ca. 10 sec.), d.h. 4 Atemzüge pro Minute. Sie hat diese Aufgabe wunderbar ausgeführt, wie das Bild 2 zeigt (Alles im grünen Bereich).

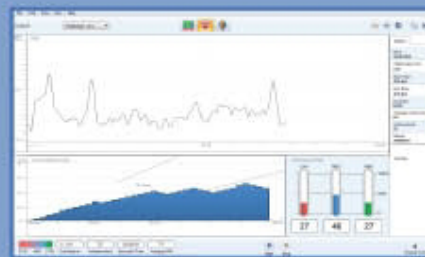


Bild 1

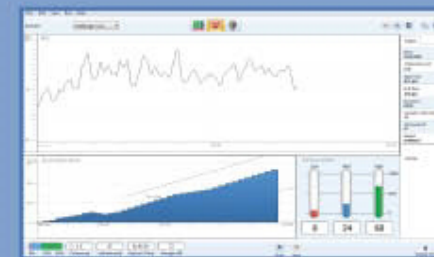


Bild 2

Aus diesem Beispiel ist sehr schön zu sehen, wenn die Aufmerksamkeit vom Heilungssuchenden ins Körperinnere gelenkt wird, ist die Entspannung und Selbstheilung enorm, d.h. der Geistheilende soll eher als Lehrer, Trainer bzw. Coach agieren und nicht aktiv von Außen in die Heilung eingreifen. Es gibt natürlich auch Ausnahmen.

Gekränkt & Verärgert?

Warum sind so viele Menschen so schnell gekränkt und verärgert?

Von Dr. Herbert Holzer

Jch habe schon öfters hingewiesen, dass unser Verhalten, unsere Handlungen von unserem Denken abhängt. Dieses Denken hat mit unserem Charakter, d.h. diese Prägung beginnt bereits in der Embryonalzeit, setzt sich fort über den Geburtsvorgang, dem Geburtstag, der Erziehung, der Schulzeit und der Erfahrung. Der Geburtstag ist ein ganz wichtiger Tag, der uns beeinflusst. Hier spielt die Astrologie auch eine große Rolle – Sternzeichen usw.

Ein ganz wichtiges Hilfsmittel um leichter seine Stärken und Schwächen zu erkennen ist das Pentagramm. Herr Dr. med. Untner hat sich sehr eingehend mit diesen Geburtszahlen befasst, hat dazu auch ein Buch herausgegeben und bei uns in Weyer vor einigen Jahren einen Vortrag gehalten. Thema: Pythagoräische Numerologie. Nun! Zahlen sind ein Informationsträger, repräsentieren gewisse Eigenschaften. Diese Eigenschaften habe ich mitbekommen als etwas, worin ich mich sicher fühle und was ich schon als Fähigkeit habe.

GEIST	3	6	9	mentale Ebene
GEFÜHLE	2	5	8	emotionale Ebene
MATERIE	1	4	7	physische Ebene

- Jede Ziffer eines Geburtsdatums hat ihren Platz in einem Schaugitter und wird immer dort notiert.
- Jede einzelne Stelle repräsentiert einen besonderen Charakterzug oder Persönlichkeitsaspekt.
- Die Häufigkeit einer speziellen Ziffer an einem Ort gibt den Grad der Intensität eines Charakterzuges an.
- Leere Felder sind nicht gelebte Felder: hier muss ich etwas lernen.
- Leeres Feld bei Gefühlen: Man ist übersensibel, läuft ungeschützt durchs Leben
- Die Verteilung sagt etwas über die Lernaufgabe im Leben.
- Auch die Quersumme der Geburtszahlen hat als sogenannte Lebenszahl eine besondere Bedeutung

BEISPIEL: Udo Jürgens, geboren am 30.09.1934

Man trägt die einzelnen Zahlen in das Pentagramm ein und erhält dann folgendes

33	-	99	mentale Ebene
-	-	-	emotionale Ebene
1	4	-	physische Ebene

LEERE ACHSE

(EMOTIONALE EBENE = SEELENEBENE):

Hypersensibilität. Man ist überempfindlich auf alles – keine Zahl schützt mich. Diese Menschen nehmen alles auf, wie ein Schwamm und haben nicht gelernt, sich beizeiten abzugrenzen und sich zu schützen, d.h. sie kränken sich wegen Kleinigkeiten. So ein Problem kann mitunter diese Leute

ein Leben lang quälen. Extrem starke Verletzlichkeit; Kinder laufen mit offenen Herzen durch die Welt; man zieht sich zurück, sucht Menschen, die sich um einen kümmern.

Es gibt also sehr viele Leute mit ähnlichem Geburtsdatum (leere Seelenebene), d.h. aber nicht, dass man deshalb verzweifeln muss, sondern man muss an sich arbeiten. Viele berühmte bzw. erfolgreiche Menschen haben so ein Geburtsdatum. Es gibt keine Menschen mit nur Vorteilen.

BELEGTE ACHSE:

Sollte die mittlere Ebene durch Zahlen belegt sein, heißt das: man ist emotional stabil, von Anfang an, ausgeglichen.

Die Energiewende

beginnt in den eigenen 4 Wänden!

Warme Füße und ein kühler Kopf fördert das Wohlbefinden und stärkt das Immunsystem

ES ZAHLT SICH AUS:

Anziehen von Schafwollsocken aus heimischer Produktion und die Raumtemperatur um 2 Grad senken, kann bis zu 8 % Energieeinsparung bringen.



Die Homöopathie

Von DI. Herbert Holzer

kanns!

Gerade bei dem obigen Beispiel (Seite 12-13) kann, wie bei vielen anderen Situationen auch, die Homöopathie einen Weg zur Verbesserung dieses Problems anbieten.

Hier passt das Konstitutionsmittel „**STAPHISAGRIA**“ recht gut. Das ist ein pflanzliches Mittel aus der Familie nat. Ranunculaceae (Stephanskörner). Der Schlüssel zum Verständnis von Staphisagria als homöopathisches Arzneimittel sind Nerven und Gemütsverfassung. Denn der Staphisagria-Typ ist auf der einen Seite sehr empfindlich, unterdrückt jedoch auf der anderen Seite seine Gefühle, beispielsweise Wut und Aggressionen. Er kann schlecht Nein sagen, scheut Auseinandersetzungen und will anderen Menschen mit seinen Problemen nicht zur Last fallen.

Der *Staphisagria*-Typ ist sehr empfindlich, kann Verletzungen nicht überwinden; fühlt sich immer wieder angegriffen und deshalb ausgeliefert; ist durch Kritik leicht verletzbar.

ANWENDUNGSGEBIETE

Nervöse Beschwerden mit ausgeprägter Reizbarkeit, psychische Überbeanspruchung; hormonell bedingte depressive Verstimmungen; Schwäche des vegetativen Nervensystems, Prostatabeschwerden, Menstruationsbeschwerden, Reizblase, Hauterkrankungen, Bauchkrämpfe als Folge von psychischen Belastungen usw.



Körper – Balance

durch Bewegung und Rhythmus: Warum Bewegung so wichtig ist

Von DI. Herbert Holzer – Mehr Energie durch Bewegung

Die Hälfte unseres Körpergewichtes besteht aus Muskelmasse bzw. aus den über 600 Muskeln. Ab ca. 40 beginnt der Mensch Muskulatur abzubauen, wobei dies eher eine statistische Zahl ist. Es gibt nämlich immer mehr Jugendliche, da hat der Abbau bereits begonnen bevor ein guter Aufbau stattgefunden hat. Man kennt heute schon sehr viele Zusammenhänge zwischen mangelnder Bewegung und Krankheiten.

Frau Mag. Sabine Stehrer schreibt in der Zeitschrift „MEDIZIN populär“ 11/2014:

KRANK VOM SITZEN – Wie langes Lümmeln Körper, Geist und Seele schadet:

„Kaum sind wir morgens aufgestanden, setzen wir uns wieder nieder: Erst am Frühstückstisch, dann in Auto, Bus oder Bahn, um in die Arbeit zu gelangen. Dort nehmen wir am Schreibtisch Platz, an der Werkbank, an der Kassa, hinter dem Schalter. Abends geht es – wieder im Sitzen – zurück nach Hause, wo der Sofa fürs gemütliche Lümmeln vor dem Fernseher bereitsteht.“

Zwar durchsitzen wir auf diese Art und Weise nicht jeden Tag, und einige unter uns hocken auch nie so viel. Doch wie eine Studie an der Universität Regensburg ergab, bringt ein Erwachsener in westlichen Industrienationen wie Österreich im Durchschnitt 50 bis 60 Prozent des Tages weitgehend regungslos auf Sessel, Couch & Co zu, kurzum: Mehr als die Hälfte der Zeit, in der wir wach sind, sitzen wir. Und das ist

viel zu viel. „Der Mensch ist nicht zum Sitzen gebaut“, ruft Univ. Prof. Dr. Paul Haber, Leiter des Wiener Zentrums für medizinische Trainingstherapie und Trainingsberatung, in Erinnerung: „Von den Muskeln, Knochen und Gelenken über das Herz- Kreislaufsystem und die Verdauungsorgane bis hin zur Atmung, ist einfach alles auf tägliche Bewegung ausgerichtet.“ Der Mensch hat sich prinzipiell seit den letzten paar tausend Jahren (Steinzeit-Menschen) nicht verändert.

Die Sitzgesellschaft von heute muss dagegen mit Konsequenzen rechnen, warnt Haber. Diese bestehen längst nicht mehr darin, dass es nach vielen Stunden Sitzen im Rücken zwickt, dass die Schultern schmerzen oder der Nacken verspannt ist. Immer mehr Studien und Erkenntnisse zeigen, dass uns das lange Lümmeln vielfach schadet, weshalb US-Mediziner das Sitzen bereits als „das neue Rauchen“ bezeichnen.“

Die zunehmende Bewegungsarmut schwächt unser Immunsystem und nagt auch an unserer geistigen Gesundheit. Trägheit macht dumm. Grund dafür ist, dass bei Bewegungsmangel das Gehirn immer schlechter durchblutet wird und damit die Konzentrationsfähigkeit und die Gedächtnisleistung abnimmt.

Abgesehen von den letzten ca. 60 Jahren waren die Menschen im gesamten Verlauf ihrer Geschichte immer mehr in Bewegung als in Ruhe, und das Gehirn hat sich darauf eingestellt. Es braucht Bewegungsreize, um normal zu funktionieren. Ein Hinweis für Bewegungsmangel ist gerade

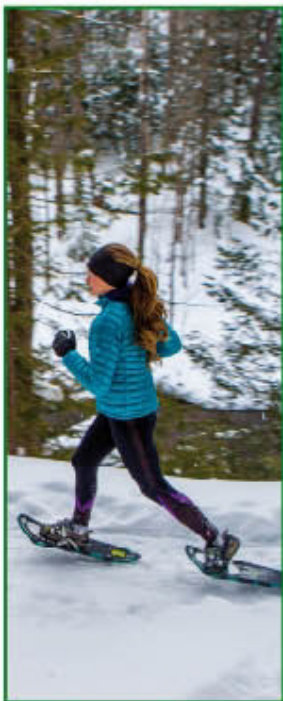
auch die Winterzeit. Hier tauchen mehr gesundheitliche Probleme auf und die Todesrate ist höher.

NOCH EINIGE WISSENSCHAFTLICHEN HINWEISE:

Prof. Dr. Thomas Töle, Psychologe und Neurologe an der TU München, stellte fest. „Die Bewegung und die Rückkopplung über den Organismus sind für das Gehirn wichtig.“ Unter anderem, so fand er durch Experimente mit Läufern heraus, werden durch intensive Bewegung körpereigene Endorphine produziert, die Schmerzen unterdrücken und angenehme Gefühle erzeugen. Aber es geschieht noch mehr in unserem Gehirn, wenn wir uns intensiv bewegen.

Prof. Dr. Wildor Hollmann, einer der Pioniere der deutschen Sportmedizin, ließ eine Gruppe junger, gesunder Männer auf dem Fahrradergometer trainieren und registrierte, dass dabei nicht nur die Durchblutung der Beine verstärkt wurde, sondern auch die des Gehirns. Es entstanden neue Blutgefäße in Cortex, Hippocampus und Kleinhirn und auch die Bildung von Nervenzellen wurde angeregt. Verantwortlich dafür ist eine Reihe von hormonähnlichen Botenstoffen, die die aktiven Muskeln produzieren.

Die Internistin **Prof. Dr. Bente Klarl und Pedersen**, die in Kopenhagen das größte Zentrum Dänemarks für Entzündungs- und Stoffwechselerkrankungen leitet, hat für die von den Muskeln produzierten Stoffe den Begriff „Myokine“ geprägt. Nur wenn die Muskeln bewegt werden, produzieren sie diese höchst wirksamen und gesundheitsfördernden Botenstoffe. Dr. Pedersen, die zu den weltweit führenden Forschern auf diesem Gebiet gehört, hält unsere Skelettmuskulatur deshalb für das wichtigste Stoffwechselorgan des Menschen. „Wenn man seine Muskeln nicht trainiert“, so erklärt sie, „dann



produziert man auch nicht genügend Myokine. Beim Muskeltraining kommen Myokine aus dem Muskel und beeinflussen alle anderen Organe. Sie gehen zum Fett und verbrennen genau das Fett, das an den falschen Stellen sitzt. Sie halten die Gefäße und auch die Leber gesund. Myokine beeinflussen sogar das Gehirn und schützen vor Demenz.“

WIE SICH DIE LEBENSUHR ZURÜCKDREHEN UND DIE LEBENSQUALITÄT STEIGERN LÄSST.

- Ganz gleich, was Ihr Problem ist – wenn Sie beginnen, sich zu bewegen, wird Ihnen das auch bei der Bewältigung von seelischen Problemen helfen

- Durch mehr Bewegung wird die Gedächtnisleistung, die Kreativität, die Konzentration und vorwiegend die Stimmung verbessert

- Werden die Muskeln mehr bewegt, dann werden sie besser durchblutet und versorgen alle Organe und den Kopf / Hirn mit positiven Informationen

- Gerade bei psychischen Problemen wie Ängsten und Depressionen lassen sich diese durch Bewegung – speziell Laufen, Bergwandern usw. – lindern

- Auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Diabetes, Fettleibigkeit, Übergewicht, Brust- und Darmkrebs lassen sich durch mehr körperliche Aktivität teils stark reduzieren, wie viele wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen

ren, wie viele wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen

- Erhöhte Blutdruckwerte und Blutfettwerte sowie schädliche Cholesterinwerte LDL kann man durch verstärkte Bewegung nachweislich senken

- Die Verdauung / der Stoffwechsel wird durch mehr Bewegung verbessert und das Mikrobiom, sowie das Immunsystem gestärkt.

- Adern bzw. Blutgefäße und Knochen bleiben länger jung oder werden wieder wie in der Jugend

- Die Fließeigenschaften des Blutes, sowie der Sauerstofftransport werden verbessert – dadurch können Schmerzen reduziert werden oder gar verschwinden

- Bewegung bzw. Sport kann vielfach Medikamente reduzieren oder sogar ersetzen

WELCHE BEWEGUNG IST FÜR MICH DIE RICHTIGE?

Es gibt natürlich ein paar Grundregeln.

Der Mensch ist durch und durch ein rhythmisches Wesen. Man braucht sich nur das Gehen oder das Laufen anzuschauen. Davon abgeleitet ergeben sich auch einige Übungen. Mehr Bewegung in der Natur ist anzustreben. Das hat mehrfache Gründe. Allein beim Aufenthalt im Freien wird die Atmung tiefer / intensiver als in geschlossenen Räumen. Dazu kommen Luftqualität (negative Ionen), Sonnenlicht (auch bei nicht sichtbarer Sonne) usw. Die Bewegungsart sollte aber individuell der Konstitution und dem Körperzustand (Fitness) angepasst sein.

Einige Beispiele:

- Gehen im Wald, Joggen, Bergwandern, Laufen
- Speziell im Winter: Schneeschuhwandern, Schilanglaufen, Schitourengehen
- Tanzen
- Zu Hause: Laufband oder Stepper, aber es gibt natürlich viele Bewegungen, die man auch ohne Geräte super in den eigenen 4 Wänden durchführen kann (siehe Beispiel mit Bildern), natürlich auch Teile von Yoga

Beispiele:

Stellen Sie sich mit einem Fuß (z.B. linker Fuß) auf 2 Telefonbücher (ca. 6 cm Höhe) und pendeln mit dem rechten Fuß vor und zurück. Mit der linken Hand können Sie sich bei der Wand oder einer Tischkante abstützen bis Sie leichter die Balance halten können. 10 bis 20 mal und dann umdrehen und mit dem anderen Fuß pendeln. Eine Steigerung ist, die Hand jener Seite, bei der gerade der Fuß pendelt gegengleich mitpendeln zu lassen. Mehrmals durchführen und laufend, je nach Kondition die Anzahl der Pendelbewegungen erhöhen. Die Übung hat Mehrfachnutzen.

EMPFOHLENE LITERATUR:

HEILEN MIT BEWEGUNG von Jörg Blech – Fischer Taschenbuchverlag



Bild 1



Bild 2

Attraktivität und mehr

von Dr. Karl Kriechbaum
Psychologe / Wien

Studien zeigen, dass attraktive Menschen auf ihre Mitmenschen anziehender, interessanter, bedeutender, intelligenter, begehrenswerter, gesünder und fitter wirken als unattraktive Menschen. Attraktive sind selbstbewusster, knüpfen schneller Kontakte, leben ihre Sexualität stärker aus, verdienen mehr Geld, haben es leichter im Leben, sind erfolgreicher und auch glücklicher.

- Attraktive Personen verdienen mehr als durchschnittliche attraktive.
- Angestellte bevorzugen gutaussehende Kollegen, Arbeitgeber gutaussehende Angestellte.
- Gutaussehende Frauen sind häufiger berufstätig.
- Unternehmen mit besonders attraktiven Mitarbeitern erzielen höhere Umsätze.
- 1986: 5% der befragten Führungskräfte stuften das äußere Erscheinungsbild als wichtig ein. Heute tun das mehr als ein Drittel. Weibliche Chefs messen der Attraktivität mit 36% mehr Bedeutung zu als persönlichen Kontakten und Seilschaften.
- **Kleidung:** Manager tragen dunklen (dunkelgrauen, dunkelblauen, schwarzen) Business-Anzug. Ein No-Go: dunkles Sakko und helle Hose. ManagerInnen tragen vor allem Kostüm oder Hosenanzug, aber auch entsprechende Kleider. Ein No-Go: Spaghettiträger und Sandalen.
Unvorteilhaft: Wallemähne und High-Heels.
- Bereits hübsche Babys werden mehr beachtet und bekommen mehr Zuwendung, was das Selbstwertgefühl entwickeln lässt.
- Attraktive Schüler (vor allem Mädchen) werden in der Schule besser benotet.



ATRAKTIVITÄT ist Gesamtheit der Wirkfaktoren eines Menschen, die einen besonderen Reiz auf Mitmenschen ausübt und fundamentale Bedürfnisse aktiviert sowie ein Streben nach Befriedigung auslöst. Anziehung, positive Bewertung, Interesse, Identifikation, Begeisterung, Verlangen, Begehrlichkeit, Lust und Begierde, aber auch Neid und Spannung sind typische kognitive, emotionale und körperliche Reaktionen.

Und: sich attraktiver fühlen = sich sicherer, besser, bedeutender fühlen.

SCHÖNHEIT ist im Unterschied zur Attraktivität die Gesamtheit der Eigenschaften eines Menschen, die bei Mitmenschen einen sinnlichen Eindruck, ein ästhetisches Wohlgefallen (makellos, stilvoll, geschmackvoll, ansprechend, hübsch, apart, formvollendet, kunstvoll) auslöst.

Körperliche Merkmale wie Körperbau, Gewicht, Beschaffenheit, Funktionen, Haut, Physiognomie, Gesundheit, Fitness oder Geruch sowie Körperpflege, Frisur, Kosmetik, Kleidung oder Accessoires sind bedeutende Kriterien.

Die **kognitiv-emotionalen Eigenschaften und Kompetenzen** sind aber, wie Untersuchungen und Erfahrungen zeigen, mindestens ebenso wesentlich für die Attraktivität eines Menschen.

Insbesondere der Selbstwert, das Aktivierungs-Niveau, die Denkweise, der emotionale Zustand sowie die non-verbale und verbale Kommunikation sind entscheidend, wie andere Menschen uns wahrnehmen, bewerten und erleben.

Einige spezielle Attraktivitäts-Kriterien der Frauen:

- Jugendlich wirkend
- Symmetrie der Brüste (paarig), fest und mindestens mittelgroß
- Symmetrie des Gesichtes
- Richtiges Maß an Fettgewebe im Gesicht, keine sichtbare Falten
- Große (hohe) Stirn, gerade Nase, schmale Augenbrauen
- Makellose, reine, glatte Haut
- Volle Lippen
- Spärliche Körperbehaarung
- Normalgewicht
- Aufrechte Körperhaltung
- Guter Körpergeruch
- Schuhe mit Absätzen bewirkt eine "Verlängerung" der Beine
- Attraktive Frauen heiraten meist früher als ihre durchschnittlich aussehenden Schwestern.

Es gibt eine Reihe von Attraktivitäts-Faktoren, die von uns Menschen mehr oder weniger kontrolliert werden können und von den Mitmenschen mehr oder weniger bewusst wahrgenommen, beurteilt und empfunden werden. Wobei zum Teil deutliche Unterschiede zwischen Frauen und Männern gegeben sind.

ATTRAKTIVITÄTS-BEEINTRÄCHTIGENDE FAKTOREN

Falsches Denken und Reagieren

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

Das psychoneuronale Programm ist das Ergebnis unserer Erbanlagen, unserer Erfahrungen im bisherigen Leben und unserer epigenetischen Modifikationen. Erziehung, Bezugspersonen, Beziehungen, Ereignisse, Schule oder Jobs und vor allem unser dabei erfahrenes Befinden prägen uns.

Das psychoneuronale Programm steuert uns Menschen und determiniert unsere Eigenschaften. Es bestimmt über unsere Denkweise, Emotionen, Körperreaktionen, Ausdrucks- und Verhaltensweisen – massiv beeinflusst von den Lebensumständen und unseren körperlich-seelischen Zuständen. Verschiedenste Erfahrungen schaffen sowohl konstruktive als auch destruktive Programme.

Studien zeigen, dass bis zu 90% unserer Bewertungen der eigenen Person, von Mitmenschen und Situationen falsch sind, d.h. den objektiven Gegebenheiten nicht entsprechend bzw. dem eigenen Wohl abträglich sind. Auch sind bis zu 100% unseres formalen Denkens ungünstig bis

Einige spezielle Attraktivitäts-Kriterien der Männer:

- Volles Haar
- Markantes, kräftiges und kantiges Kinn
- Hervorstehende Wangenknochen und schmale Wangen
- Normal große Männer werden oftmals attraktiver und liebenswerter empfunden als sehr große Männer.
- Status und Charakter sind für dauerhafte Lebenspartnerschaften wichtiger als Aussehen.
- Haare auf der Brust gelten als männlich.

Kriterien wie schlank, gesund und fit lassen sowohl Frauen wie auch Männer attraktiver aussehen.



destruktiv. Die Denkvorgänge sind wenig strukturiert und die Abfolge der Denkschritte ist häufig verkehrt.

Zudem führen psychoneuronale Spontanerregungen zu unkontrollierten Fehl- und Überreaktionen wie Wutausbrüchen, Unsicherheits- oder Angstattacken.

Die Folgen: Konflikte, Probleme, Fehler, Stress, Ärger, Frust ... Attraktivitätsverluste.

- Stress

Neueste Ergebnisse der Hirnforschung zeigen, dass Stress die menschliche Denk- und Steuerzentrale, den Präfrontalen Kortex, zum Teil massiv beeinträchtigt. Wir sind Emotionen (Unsicherheit, Ängsten, Ärger oder Aggressionen), Impulsen und Begierden (unmäßiges Essen, Trinken oder Rauchen) relativ hilflos ausgesetzt. Es gibt Hinweise darauf, dass länger anhaltender Stress die Nervenverbindungen im Präfrontalen Kortex degenerieren lässt. Bei extremem Dauerstress können die Verbindungen im Stirnhirn offenbar nicht wieder nachwachsen. Es bleiben dauerhafte Hirnschädigungen. (Yale Sch. of Med.)

Stress mindert die Attraktivität. Stress macht uns angespannt, gereizt, misstrauisch, unsicher, beeinträchtigt Ausdruck und Auftreten, lässt Falten entstehen und die Haut früher altern. Ein hoher Cortisol-Spiegel lässt die Gesichtszüge härter und unfreundlicher wirken - vor allen die der Frauen.

- Epigenetik

Unsere Erfahrungen haben auch starken Einfluss auf die Funktionsweise der Gene. Psychische Belastungen, Stress, ungesunde Ernährung, Rauchen oder hoher Alkoholkonsum können zu einem erhöhten Risiko für psychische und körperliche Störungen führen. Stress verkürzt die sog. Telomere, die Endstücke der Chromosomen, was den Alterungsprozess beschleunigt und Krankheitsentwicklungen fördert. Alles Auswirkungen, die auch unsere Attraktivität vermindern.

- Selbstwert-Probleme

- Kommunikations-Fehler

- Unvorteilhaftes Äußeres & Outfit

FÖRDERUNG DER ATTRAKTIVITÄT

Die Optimierung der wesentlichen psychologischen Attraktivitätsfaktoren, wie Entspannung, Egoformität, Egonomität, Selbstwertigkeit, Ausdruck, Haltung, Auftreten und Ausstrahlung, erhöht die Attraktivität eines Menschen in der Regel signifikant - mit all den vorteilhaften und angenehmen Auswirkungen. Die Optimierungsmethodik soll die entscheidenden menschlichen Kompetenzen und Eigenschaften berücksichtigen: lösen, entspannen und selbstregulieren sowie selbstbewusst, selbstsicher und selbstwertig werden.

Auf jeden Fall kann die Attraktivität eines Menschen gestelgert werden, oft beträchtlich.

ATTRAKTIVITÄTS-BERATUNG, -TRAINING, -WORKSHOPS, -WORKSHOPS

DR. KARL KRIECHBAUM, Psychologe, Kognitions-, Entspannungs-, Verhaltenstherapeut, Berater, Trainer, Autor, Vorstand & Dozent des Instituts für Psychoneurologie

Referent des Arbeitskreises 'Psyche & Wirtschaft', Sigmund-Freud-Privat-Universität Wien
Chief Psychology Officer der COACHINGPLANET AG

Mitglied der Arbeitsgruppe 'Professionelle Organisationen & Optimale Mitarbeiter'
Leiter der 'Evaluierung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz - Problembewältigung & Optimierung'

1040 Wien, Johann-Straußg. 28, www.psychno.com, office@psychno.com, 43 (0)1 5051778

Tu dir was Gutes!

Heile dich selbst

Von Dr. Herbert Holzer

VERLASSE DICH BEI DER BEURTEILUNG VON PRODUKTEN ODER SONSTIGEN DINGEN AUF DEINEN KÖRPER

- Was tut mir gut – Was schadet mir
- Was sind Energieräuber – Was schwächt mich
- Was bringt mir Energie – Was stärkt mich / Was bringt mich in Balance
- Mit Symbolen, Zeichen, Zahlen, Worten, Affirmationen, lebendigen Naturprodukten die Selbstheilungskräfte stärken

Die Wirkung stellt am besten der eigene Körper fest.

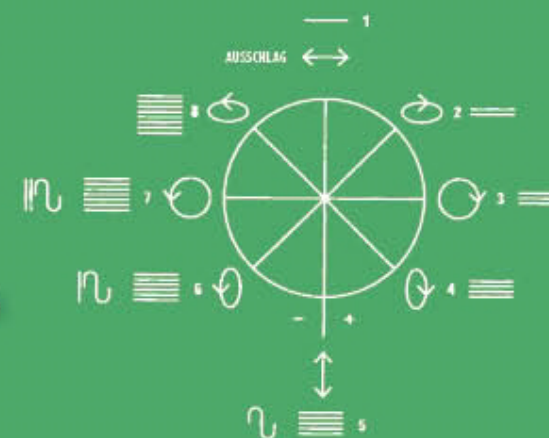
MÖGLICHKEITEN DER BEURTEILUNG:

- Mit der Einhandrute
- Kinesiologische Testung (Muskeltest)
- HRV – Messung (HerzratenVariabilitäts-Messung) (Die Spitzensportler und auch immer mehr die Medizin setzt diese Messung wissenschaftlich ein)

UM SICH DIESES WISSEN ANZUEIGNEN GIBT ES STAMMTISCHE, VORTRÄGE UND SEMINARE
- siehe Terminübersicht auf der vorletzten Seite

Wie sagte doch schon vor mehr als 30 Jahren Dr. John Diamond:

„DER KÖRPER LÜGT NICHT!“



Rutenausschläge und Harmonisierung mit Symbolen - nach E. Körbler

Die Natur-Apotheke

Powerpflanzen

ZUM ENTGIFTEN & ENTSCHLACKEN

Von DI. Herbert Holzer

Pfarrer Kneipp soll einmal
gesagt haben.
Die 3 wichtigsten Dingen im Leben sind:

- 1) ENTGIFTEN
- 2) ENTGIFTEN U.
- 3) ENTGIFTEN

Entgiften und Entschlacken ist in regelmäßigen Abständen enorm wichtig. Speziell für den Verdauungstrakt und die Leber. Das gilt besonders für Menschen, die viel Fertigspeisen zu sich nehmen oder Medikamente nehmen müssen.

Entscheidend beim Entgiften und Entschlacken sind die Carotonoide und die Mineralstoffe / Spurenelemente natürlich zusammen mit den Vitaminen, Bitterstoffen, Chlorophyll, Bioflavonoide usw. Folgende Pflanzen können dabei sehr gute Dienste leisten: *Brennessel, Spinat, das grüne Kraut der Karotten und Algen.*

DIE BRENNESSEL

ist eine alte Heilpflanze. Sie wächst auf Kompost und Abfallhalden, denn es ist eine Tugend der Brennessel, mit Müll fertig zu werden. Sie reinigt den ganzen Organismus von Schlackenstoffen und entgiftet. Daher auch die Anwendung bei Rheuma und Gicht, wirkt blutreinigend bei Hautkrankheiten gleicht den Hämoglobinspiegel im Blut aus. Hat sehr viele Spurenelemente speziell sehr viel Silizium, Eisen, fast alle B-Vitamine (auch Folsäure), Vit C u. E, Alpha- und Beta-Carotin, Lutein, Zeaxanthin, Aminosäuren, Bitterstoffe, Ameisensäure, sehr viel Chlorophyll, Enzyme usw.

DER BLATTSPINAT

hat ebenfalls sehr viele Vitamine wie B3, B5, B6, B9 (Folsäure), B12, Vit C u. E, Mineralstoffe und

Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe, Oxalsäure (organisch im rohen Zustand), Carotonoide ähnlich wie die Brennessel, Enzyme usw. und wirkt sehr gut auf die Verdauung, speziell auch für die Leberentgiftung, fürs Blut und Krebsvermeidung, aber auch nach Chemotherapie.

DAS KRAUT DER KAROTTEN

hat ähnliche Zusammensetzung und verstärkt z.B. die Wirkung noch vom Spinat

SPIRULINA-ALGE

vorwiegend zum Entschlacken des Verdauungstraktes. Tabletten oder Pulver immer mit viel Wasser einnehmen.



Man kann mit dem Spinat entweder alleine oder zusammen mit der Brennessel oder mit dem Kraut der Karotte einen Smoothie machen. Aber nur sehr wenig Wasser verwenden (ist kein Getränk, muss breiartig sein zum Löffeln).

Als echte Therapie bietet sich der Spinatsaft (oder Mischung) an, der in einer Champion-Press hergestellt wird (siehe Bild). Will man eine milde Entschlackung, die auch etwas besser schmeckt, dann gibt man in den Mixer Blattspinat und zerkleinerte Karotten mit ganz wenig Wasser (soll wieder gelöffelt werden).



Der Wald als Heilquelle

Räume zum Wohlfühlen mit Holz

Von Dr. Herbert Holzer – Heilung mit Naturenergie

Es hat sich schon herumgesprochen, so glaube ich zumindest, ein Spaziergang oder eine Wanderung in der Natur bringt wieder innere Ruhe und stärkt das Immunsystem. Vielleicht tut der Aufenthalt in der Natur auch deshalb so gut, weil der Mix aus verschiedenen Reizen unserer Wahrnehmung und Aufmerksamkeit entgegenkommt, ohne dass wir die Geräusche, die Gerüche und die damit verbundenen Empfindungen als Stress empfinden. In unserer modernen, virtuell geprägten Welt sind wir es gewohnt, unser Umfeld an unsere Bedürfnisse anzupassen, nur spielt dabei die Natur nicht mit, die richtet sich nicht nach unseren Wünschen. Vielmehr müssen wir uns der Natur anpassen – eine oft heilsame Erkenntnis, die uns wieder auf den Boden zurückholt. Stressforscher, Biologen und Hirnforscher gehen davon aus, dass wir Menschen die Natur sogar brauchen für unser Wohlbefinden, für unsere Entwicklung und unsere Gesundheit, da wir entwicklungs-geschichtlich ein Teil der Ökosphäre sind und diese unser Denken und Fühlen prägt.

Zwei der wichtigsten Personen, die sich mit der Wirkung des Waldes bzw. der Bäume auf den Menschen befassen sind Univ.-Prof. Dr. Max Moser vom Institut für Physiologie an der Medizinischen Universität in Graz und der Unternehmer, Holzspezialist und Förster Ing. Dr. Erwin Thoma aus Goldegg.

Warum sind der Wald bzw. die Bäume für uns Menschen so wichtig? Einige Punkte dazu:

- Macht man einen Spaziergang durch den Wald, so bewegt man sich inmitten der **SAUERSTOFF-ERZEUGER**. Beispielsweise setzt eine gesunde 100-jährige Buche etwa 1,7 kg Sauerstoff pro Stunde frei, was etwa jener Menge entspricht, die 50 Menschen während der selben Zeitspanne zum Atmen benötigen.

- Außerdem ist der Anteil an **NEGATIVEN LUFTIONEN** in einem gesunden Wald sehr hoch, was das Wohlbefinden des Menschen sehr fördert. Befinden sich in der Luft zu wenig negative Ionen – was vor allem in geschlossenen Räumen der Fall ist – reagieren Menschen zuweilen mit Nervosität, Depressionen, Schlafstörungen, Erschöpfung, Kreislaufbeschwerden und verminderter psychischer sowie physischer Belastbarkeit. so

Univ.-Prof. Dr. Moser. Es ist auch eindeutig nachweisbar, dass ein Spaziergang im Wald Entspannung und innere Ruhe bringt.

- Ein weiterer wichtiger Punkt sind die **ÄTHERISCHEN ÖLE** - in einem einzigen Baum befinden sich 800 bis 1000 verschiedene ätherische Komponenten und laut Dr. Moser stellt das Gesamtextrakt – also die Kombination, wie sie in der Natur vorkommt – ein wahres Gesundheitselixier dar. In der Aromatherapie wird die Kraft der Bäume bereits genutzt. Und wengleich dies von manchen nach wie vor als „esoterischer Humbug“ abgetan wird, gibt es mittlerweile nicht nur zahlreiche Forschungen dazu, sondern auch immer mehr (Schul-) Mediziner, die ätherische Öle bei der Behandlung ihrer Patienten einsetzen.



- Was vielleicht noch nicht so publice ist, ist die Tatsache, dass jeder Baum aufgrund seiner Struktur ein bestimmtes Energiefeld aufbaut. Dieses Energiefeld (Schwingung) unterstützt auch den Menschen, wenn er sich nicht wohl fühlt, wieder in Harmonie zu kommen. Das macht sich besonders bemerkbar, wenn man Vollholz im geschlossenen Räumen verwendet.

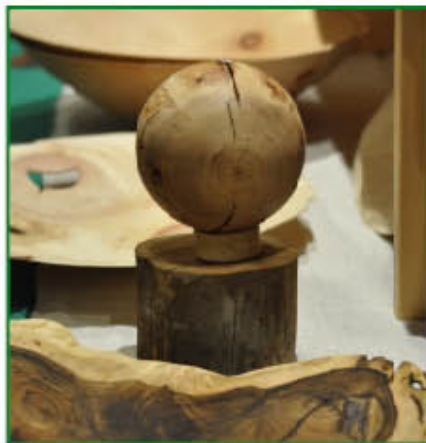
Gerade im Wohn- und Bürobereich werden oft Möbel (z.B. Spanplattenmöbel), Lacke, Einrichtungsgegenstände verwendet, die das Wohnklima schwächen. Durch die richtige Holzwahl können solche negativen Schwingungen ausgeglichen werden. Besser ist, man verwendet grundsätzlich mehr Möbel und Einrichtungsgegenstände aus Vollholz im Wohn- und Schlafbereich.

Die Möglichkeiten Holz in geschlossenen Räumen zu verwenden, sind vielfältig.

Es geht dabei immer um heimisches Vollholz natur oder maximal mit Natur-Öl oder Hart Wachs Öl behandelt. Die Holzoberfläche muss offen bleiben. Ein Lacküberzug würde den gesundheitlichen Nutzen des Vollholzes wieder schwächen.

Einige Beispiele:

- Spalholz- Wandpaneele
- Wandteile aus Quaderrelief oder gebürstet und geölt
- Decken aus Lärchenholz
- Fußböden aus Vollholz, wie es früher einmal war
- Vollholzmöbel – spürbare Natürlichkeit
- Einrichtungsgegenstände aus Vollholz (Skulpturen, Anrichten, Tische, Vasen usw.)



Gesundes Wohnklima durch mehr heimisches Holz im Wohn-, Schul- und Bürobereich. Holen wir den Wald, die Bäume ins Zimmer!

Bei einem Besuch in der **holz & werkstatt** -Walter Lader in Strobl am Wolfgangsee (Mitglied in unserem Verein) findet man wunderbare gedrechselte Einzelstücke (Unikate) aus Vollholz.



Im Engadin (rund um St. Moritz) in der Schweiz findet man fast in jedem Geschäft oder in den Wohnungen ein Möbelstück aus Arvenholz (entspricht unserer Zirbe), das riecht man schon beim Hineingehen.



Empfohlene Literatur:
DIE SANFTE MEDIZIN DER BÄUME von Maximilian Moser & Erwin Thoma - Servus



*Die Fitness-
und Energieküche*
Biologisch, natürlich, gesund und köstlich
Von Maria Reitlinger & Herbert Holzer

Diesmal Glutenfrei & Vegan

- 1) **Gemüsepfanne**
- 2) **Erdäpfelpfanne**
- 3) **Gemüseteller mit Hühnerfilet für Nicht-Veganer**
- 4) **Buchweizentorte mit Preiselbeeren**

GEMÜSEAUSWAHL:

Karotten, gelbe Rüben, Pastinaken, Hokaidier-Kürbis, Staudensellerie, Tomaten, Zwiebel

Beilage: Kartoffel (Erdäpfel) mit Zwiebel oder für Nicht-Veganer statt Erdäpfel Hühnerfilet

Gemüse mit der Bürste unter fließenden Wasser reinigen. **(nicht schälen!)**

Mit der Hand das Gemüse in Streifen oder kleine Stücke schneiden

Ein Stück Zwiebel schälen, zerkleinern und zusammen mit 2 EL Olivenöl in eine Pfanne geben – Zwiebel anschwitzen und anschließend 1/8 lit Wasser und 2 EL Apfelessig dazugeben. Jetzt kommt das ganze zerkleinerte Gemüse in die Pfanne dazu. Deckel darauf und bei kleiner Hitze mindestens eine halbe Stunde köcheln lassen – hin und wieder umschaukeln, notfalls eine kleine Menge Wasser nachgeben.

Wenn Gemüse bissfest, dann salzen, 1 Prise heller Pfeffer, 1 Msp. Edelsüßer Paprika und eine oder 2 Tomaten in Scheiben schneiden und darüber legen. Noch ca 10 Minuten bei fast ausgeschalteten Ofen köcheln lassen – abschmecken, notfalls nachwürzen. Servieren!

ERDÄPFELPFANNE:

Erdäpfel unter fließenden Wasser mit Bürste putzen, anschließend mit der Hand in kleine Stücke schneiden (Schale nicht entfernen – darinnen befinden sich wichtige Spurenelemente)

Ein Stück Zwiebel schälen, zerkleinern und zusammen mit 2 EL Olivenöl in die Pfanne geben – Zwiebel anschwitzen und anschließend 1/8 lit Wasser dazugeben.

Jetzt kommen die zerkleinerten Kartoffelstücke dazu, Deckel drauf und bei mittlerer Hitze ca. ½ Stunde köcheln lassen. Mehrmals umschaukeln und notfalls noch Wasser dazugeben. Zum Schluss salzen und eine Prise heller Pfeffer darüber, vielleicht auch noch etwas Oregano – fertig!

NIMM DIR ZEIT!
Essen soll mit Freude und
Genuss zu tun haben, dazu
braucht man Zeit.



Nachspeise für Veganer und Nicht-Veganer gleich – Neue Genussrichtung!
BUCHWEIZENMEHLSPEISE

Zutaten:

140 g Buchweizen Vollmehl (Buchweizen möglichst selbst mahlen)
70 g Kichererbsenmehl (Bioladen oder beim Inder in Bad Ischl)
15 g Süßlupinenmehl (Bioladen oder Urkornhof)
1/8 lit Sonnenblumenöl
100 g Ur-Süße – Fa. granoVita (z.B. Reformhaus Martin)
150 g geriebene Haselnüsse (oder Erdmandeln)
¼ lit Wasser
1 TL Weinsteinbackpulver, Schale einer Zitrone
½ TL Zimt, 1 Schuss Rum
1 Glas Staud's Wald Preiselbeeren (bei Spar oder Billa)
Gehackte Haselnüsse (oder Mandelblättchen) zum Bestreuen

Zubereitung: Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren und anschließend in eine eingefettete Tortenform geben, die Preiselbeeren darüberstreichen, die gehackten Haselnüsse darüberstreuen und ins vorgeheizte Backrohr geben. Bei 160 Grad ca. 40 Minuten backen.

WÜNSCHE GUTES GELINGEN!

Milchsäuregärung

Von Renate Hofmarcher Randegg / NÖ

Das milchsäure Einlegen ist eine fabelhafte Methode, Gemüse aller Art auf natürlichste Weise zu konservieren und sämtliche Nähr- & Vitalstoffe zu erhalten. Bereits vor tausenden von Jahren haben Menschen Kraut und anderes Gemüse milchsauer eingelegt. Die Bedeutung von milchsauerem Gemüse für unsere Ernährung und Gesundheit ist bereits seit dieser Zeit bekannt und hat in allen naturverbundenen Kulturen einen sehr hohen Stellenwert. Bis vor ca. 60 Jahren gab es auch bei uns in jedem Haushalt das traditionelle, milchsauer vergorene Sauerkraut.

VORTEILE DER MILCHSÄUREGÄRUNG:

- Durch die Milchsäuregärung entstehen rechts drehende Milchsäurebakterien. Sie sind eine wertvolle Unterstützung für eine gesunde Darmflora und somit für ein aktives Immunsystem.
- Je länger das Gemüse fermentiert, umso höher ist der Gehalt an Nährstoffen. Besonders hoch ist der Anteil an Vitamin C und der B-Vitamine.
- Durch die Milchsäuregärung bilden sich Enzyme, die für die Aufspaltung der Nahrung wichtig sind. Sie entlasten unsere Verdauungsorgane und fördern die optimale Aufnahme von Nährstoffen.
- Das enthaltene fermentierte Salz liefert viele Elektrolyte.

Milchsauer fermentierte Lebensmittel sorgen für gute Nerven und Gehirnleistung und somit für gute Stimmung. Sie sind vor allem in den Wintermonaten eine unverzichtbare Ergänzung auf unserem Speiseplan.

KAROTTEN-SELLERIE-SALAT MILCHSAUER EINGELEGT

für ein Einmachgläser 1,5 Liter und Bügelverschluss

500g Bio-Karotten
500g Bio-Sellerie
1,5 Teelöffel Korianderkörner

Karotten fein blättrig hobeln. Sellerie ebenfalls fein blättrig hobeln und danach in quadratische Stücke schneiden. Karotten, Sellerie und Korianderkörner miteinander vermischen und das Bügelverschlussglas zu 4/5 damit füllen. Mit Salzwasser aufgießen (4-5 cm sollen oben frei bleiben) und verschließen. Das Glas nun an einem warmen Ort (ca. 20°-25°) für eine Woche stehen lassen. Für die weitere Fermentation und Lagerung an einen kühleren Ort stellen (ca. 15°). Nach 4 bis 5 Wochen ist das Gemüse fertig und kann gegessen werden. **WICHTIG!** Die Gläser müssen während der Gärung und auch bei der Lagerung dunkel stehen, am besten einen Karton überstülpen. Die Gläser während der ersten beiden Wochen jeden 2. Tag entlüften (Bügelverschluss kurz öffnen und Überdruck ablassen), danach alle 3-4 Tage bis ca. zur 4. Woche.

Zubereitung Salzwasser: Wasser abkochen und in das abgekühlte Wasser 2% unraffiniertes Kristallsalz einrühren (auf 1 Liter Wasser 20g Salz).



SAUERKRAUT SELBST GEMACHT

Zutaten für 5 Liter Gärtopf

4 kg geputztes Bio-Kraut
1,5 EL Wacholderbeeren
1 EL Kümmel
1-1,5% naturbelassenes Salz (40-60g)
evtl. Lorbeerblätter

Kraut fein hobeln. In den Gärtopf einige Zentimeter Kraut und etwas Salz füllen, einen Teil Gewürze darunter mischen und stampfen (mit der Faust, einem hölzernen Krautstampfer oder mit den Füßen eintreten) bis der Zellsaft austritt. Diesen Vorgang immer wieder wiederholen bis der Topf zu 4/5 gefüllt ist. Die letzte Schicht mit gewaschenen Krautblättern bedecken. Die Flüssigkeit soll auch die Krautblätter bedecken. Falls sich zu wenig Flüssigkeit bildet, mit Salzwasser aufgießen. Nun die Beschwerungssteine darauf legen, den Deckel darauf geben und die Rinne mit Salzwasser auffüllen.

Den Topf ca. eine Woche an einem warmen Ort stehen lassen, ca. 20° – 22 °C.

Dann für 2-3 Wochen an einen kühlen Ort stellen, damit die Säuerung langsam vor sich gehen kann (ca. 15°C). Nach ca. 4 Wochen kann man den Topf schon öffnen und eventuell die Steine reinigen. Falls nicht genug Flüssigkeit im Topf ist, mit *Salzwasser aufgießen. Danach den Topf bei 4°-10° C kalt stellen. Nach 5 bis 6 Wochen ist das Sauerkraut gebrauchsfertig. Der Geschmack verbessert sich bei längerer Lagerung!



von Renate Hofmarcher, A-3263 Randegg, Puchberg 48
Tel. 0664 182 12 02 oder 07487 8324
Email: r.hofmarcher@naturundwissen.net
Web: www.renate-naturundwissen.net

Gegen Stress!

EIN APFEL AM TAG...



...kann den Arzt ersetzen. In dieser alten und simplen Weisheit steckt viel Wahrheit. Ernährungswissenschaftler der Universität Bonn haben herausgefunden, dass Äpfel, Bananen (mit Zimt), und Kartoffel (siehe Erdäpfelpfanne) das perfekte Gegenmittel zum Stresshormon Cortisol bilden. Dieses Hormon ist ein körpereigenes Cortison, das Entzündungen lindert und den Körper vor Negativfolgen von Stress schützt. Das Stresshormon Cortisol hat viele negative Auswirkungen im Körper, so wirkt es auch gegen die Zellerneuerung. **Äpfel, Bananen und Kartoffel** hemmen die Produktion von Cortisol im Körper und wirken dem Hormon entgegen.

Die Haute Provence

Das reizvolle und liebenswerte Stiefkind
im Süden Frankreichs

Ein Reisebericht von Sonja Graf

W

er das Wort „Provence“ hört, wird wohl gewöhnlich am ehesten an die herrlichen Küsten der

Cote d'Azur denken, jenem wunderbaren Teilstück der französischen Mittelmeerküste, an dem sich bekannte Städte wie Marseille, Cannes oder Nizza entlang eines fast unwirklich blauen Meeres wie Perlen aneinanderreihen. Kulturbegler werden sich vielleicht für die wunderbaren Amphitheater in Nîmes, Arles und Orange interessieren, den berühmten Papstpalast in Avignon oder die Abteien von Montmajour oder Senanque, jede für sich ein Schmuckstück religiös motivierter Baukunst. Naturliebhaber kennen möglicherweise die Camargue und die Crau mit ihren weißen Pferden, den Herden rosafarbener Flamingos und den Salzseen, die Lavendelfelder im Tal von Valensole oder die roten Ockerfelsen in der Gegend von Rustrel. Hier boomt der Tourismus, und nicht selten ist man, ganz wie zuhause auch, in dichtem Kolonnenverkehr unterwegs oder steht gar, wenn's ganz dick kommt, vor einer der zahlreichen Mautstellen im Stau.

Dagegen eher unbekannt und daher touristisch nur wenig erschlossen ist der Norden der Provence, die so genannte „Haute Provence“ („Hohe Provence“), landschaftlich geprägt durch die südlichen Ausläufer des Alpenbogens. Wer die Kultur sucht, wird hier um Vergleich zum relativ flachen Süden nur einige wenige interessante Plätze finden, wer sich jedoch aufmacht, die Natur, die Menschen und vielleicht auch sich selbst zu entdecken, der wird, ganz besonders, wenn er oder sie so wie ich alleine unterwegs ist, ganz sicher fündig werden. Schon auf der Fahrt vom Flughafen Marseille nach Norden fällt auf: Die Berge werden immer höher, die Lufttemperatur immer angenehmer und die Autos immer weniger. Busse sieht man kaum, Lastwagen seltsamerweise ebenso nur wenige. Die Frage, wie die Leute im Norden der Provence denn zu all den vielen schönen Sachen kommen, die man heutzutage so braucht, beantwortet sich im Lauf der Woche fast von selbst: Sie leben wohl einfach anders. Ursprünglicher und mehr der heimatischen Scholle verbunden – sicher auch eine Folge der Abgeschlossenheit. Ein Großteil der Dörfer befindet sich in abgelegenen Gebirgstälern, nur erreichbar über enge, kurvenreiche Straßen und den einen oder anderen Bergpass. Natürlich haben TV und



Internet und all die anderen Errungenschaften unserer modernen Zeit auch hier Einzug gehalten – jedoch ohne all den Schnickschnack und die Perfektion, wie wir sie aus unseren Breiten kennen. Und was nicht gebraucht wird, muss eben auch nicht in der Gegend herum gebracht werden – so einfach ist das! Obst, Gemüse, Fleisch und Milchprodukte kommen aus dem eigenen Garten oder einem Bauernhof in der Umgebung. Ein größeres Geschäftszentrum findet sich bestenfalls alle 20, 30 km, meist im Umkreis einer Autobahnabfahrt oder einer größeren Stadt. Weder das eine noch das andere kommt allerdings recht häufig vor. Lediglich einen Bäcker dürfte jeder Ort haben... Ganz sicher bin ich mir dessen allerdings auch nicht, denn die kleinen ländlichen Gemeinden, die die Landschaft abseits der Hauptverkehrsrouten prägen, sind frei von Schaufenstern, Werbetafeln, Geschäftsschildern und dergleichen. Die Einheimischen wissen, wo's was gibt, und so reicht auch ein kleines Holzschildchen, welches irgendwo an einer Wand lehnt als Hinweis auf einen Bäckerladen – der autofahrende Tourist wird daran ganz sicherlich schlichtweg vorbeifahren. Ein Lebensmittelgeschäft in jedem Ort? Fehlanzeige! Ein Gasthaus in jedem Ort? Fehlanzeige! Ein Textilgeschäft, ein Blumenladen, eine Tankstelle, eine Bank oder auch nur ein Bankomat? Fehlanzeige... Ein Urlaub in dieser charmanten Ecke der Provence bedeutet auch einen Urlaub von der gewohnten Konsumwelt – und man merkt wieder, mit wie wenig es sich eigentlich doch gut leben lässt. Wenn die Fesseln der gewohnten Bedürfnisse abgeschüttelt sind, reicht schon der Blick in die Ferne zum Glücklichsein - vor sich auf den Knien ein wenig Baguette vom Vortag, Käse, weiche Butter und ein paar Tomaten. Und unweigerlich stellt sich einem die Frage: Wie kann irgendjemand irgendwann mehr wollen als DAS???

Auch der Zustand der Häuser wird einem Besucher sofort ins Auge stechen – da darf der Putz getrost an allen Ecken und Enden bröckeln, das Dach mindestens 10x und mit vier verschiedenen Materialien geflickt sein, die Türe und die blitzblauen Fensterläden schief in den Angeln sitzen und der Garten eine „G'stettn“ sein. Nein für Haus und Garten lebt der durchschnittliche Franzose hier nicht. Auch nicht fürs Auto übrigens. Aber lebt er deshalb auch nur einen Deut schlechter? Auf meiner Fahrt durch die Haute Provence kam ich durch viele Ortschaften, teils noch mittelalterlich anmutend, teils wie Adlerhorste an den Felsen klebend, teils wie eine unbenutzte Filmkulisse wirkend – nun, viele Menschen wird man dort, ganz gleich zu welcher Tageszeit, nicht sehen. Denn auch hier hat die Landflucht bereits stark ihre Spuren hinterlassen. St. Geniez zum Beispiel, die Heimat der wunderbaren Dromonkapelle, beherbergte vor etwa 120 Jahren noch über 400 Einwohner, nun leben dort, verteilt auf die Ortschaft und die einzelnen Weiler, nur mehr knapp 120 Menschen. Ein kleines Cafe soll es in diesem Ort auch noch geben...

Die Natur ist geprägt von teils bizarren Landschaftsformen, enge Schluchten wechseln sich ab mit weiten Tälern, hohe Bergpässe lassen den Blick weit werden für mehr als nur das Sichtbare. Schroffe Kalkfelsen, die durch ihre sichtbare Schichtung ihre Herkunft aus den Tiefen des Meeres deutlich erkennbar werden lassen, ragen hunderte Meter steil in die Höhe - gebietsweise sind sie auch reich an Tier- und Pflanzenfossilien. So findet man nördlich von Digne-les-Bains, gleich neben der Straße, eine etwa 350 Quadratmeter große Kalksteinwand mit etwa 1200 Ammoniten bis zu einem Durchmesser von etwa 70 cm. Nur eines der vielen Zeichen der Zeit, die

man auf seinen Wegen durch die Haute Provence finden kann. Immer wieder grüßt die Vergangenheit, etwa durch die alten Abteien Ganagobie und Salagon, das mit großer Liebe und Aufwand renovierte Schloss von Sauvan oder die bereits erwähnte kleine Kapelle von Dromon auf dem Gemeindegebiet von St. Geniez, deren Krypta noch aus dem tiefsten Mittelalter stammt (11. Jh.), und in deren Abgeschiedenheit man den Herzschlag dieser längst vergangenen Zeit deutlich vernehmen kann. Angeblich ist dort ein alter Kraftplatz, und es heißt, dass kinderlose Frauen, die den großen Stein an der Ostseite der Krypta berühren, hernach mit mindestens zwei Kindern gesegnet werden. Wie mir der Führer vor Ort allerdings anvertraute, könnten dafür durchaus aber auch die Hirten der Gegend verantwortlich sein, jene, welche man entdecken kann, wenn man von der Kapelle aus in 40 Minuten auf den großen Felsen von Dromon aufsteigt, an dessen schützende Seite sich die kleine Pilgerkapelle drängt. Dieser „Rocher“ ist nur einer jener vielen beeindruckenden Felsen, die einen selbst ganz klein werden lassen vor Zeit und Raum, und das Staunen ganz groß über die Herrlichkeit der Schöpfung.

Stellenweise zerfällt das Gestein auch zu kleinen und kleinsten Splintern und lässt urtümliche, wellenförmige Mondlandschaften mit kärglicher aber doch vorhandener Vegetation entstehen. Oder gewaltige Steinspitzen wie die „Büßer von Mees“, eine auffällige Felsformation hinter dem gleichnamigen Dorf an der Autobahn durch die Haute Provence, die, über 100 m hoch und einige Hunderte Meter lang, das weite Tal der Durance überblicken.

Diese ehrfurchtgebietenden Felsmassive, die Lavendelfelder „hinter der Kurve“, die Rufe der kreisenden Adler, die bunten Blumenwiesen an Berghängen, dazwischen immer wieder Ruinen, weitere Zeugen aus einer anderen Zeit. Und über allem hängt der herrliche Duft von wildem Lavendel, Thymian und Rosmarin, den allseits bekannten „Kräutern der Provence“. Alle diese Eindrücke nehme ich mit, als ich am Ende meiner Fahrt über 1500 km mit meinem Leihauto auf dem Weg nach Marseille wieder in die Zivilisation eintauche. Angefüllt mit der Sehnsucht, bald wieder hierher zurück zu kehren. Und spätestens jetzt wird klar, dass diese Reise vorbei an den vielen Schönheiten und der herzlichen Art der Provençalen mich vor allem zu einem Ziel geführt hat: Zu mir selbst.





Wahre Kraft kommt von innen!

Von Louise L. Hay – Verlag Allegria

Die Botschaft von Louise Lynn Hay ist simpel: „Jeder Gedanke, den wir denken, gestaltet unser Leben.“ Die US-Bestseller-Autorin (87) ist eine der führenden Figuren der Neugeist-Bewegung. Sie begann ihre Arbeit, als sie bei der Selbstheilung ihrer eigenen Krebserkrankung erfuhr, welche Bedeutung eine positive Lebenseinstellung für den Heilungsprozess haben kann.

Louise L. Hay: „Ich glaube, dass wir jede sogenannte ‚Krankheit‘ in unserem Körper selbst hervorrufen. Der Körper ist, wie alles andere im Leben, ein Spiegel innerer Gedanken und Überzeugungen“. Ob Schmerzen und Krankheiten, aber auch wenn Sie

mit Mitmenschen nicht klar kommen, oder Ihre Finanzen eine Katastrophe sind: Hays Überzeugung zufolge steckt hinter jedem Problem ein Mangel an Selbstliebe. Hay meint damit nicht Selbstgefälligkeit oder Arroganz – das bedeutet letztlich nur Angst -, sondern Anerkennung uns selbst gegenüber: „*Die Liebe zu sich selbst ist eine Wundertherapie*“.

Einband: Taschenbuch
Seitenzahl: 256
Erscheinungsdatum: 15.02.2013
ISBN: 978-3-548-74581-7



DUMM WIE BROT

Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört!
Von Dr. David Perlmutter – MOSAIK Verlag

**WEIZEN –
gefährliches Hirnfutter / das „Killerkorn“:**

Der Neurologe Dr. David Perlmutter belegt mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, das Weizen – und modernes Getreide generell – unsere Denkleistung und unser Gedächtnis massiv angreifen.

Das genetisch veränderte Getreide des 20. und 21. Jahrhunderts zerstört schleichend unser Gehirn. Eine Folge können chronische Kopfschmerzen, massive Schlafstörungen oder gar Alzheimer sein. Dr. Perlmutter zeigt dem Leser Alternativen mit

kohlehydratarmer und fettreicher Ernährung auf. Für ein gesundes Leben mit einem leistungsstarken Denkorgan bis ins hohe Alter hinein.

DER NEW YORK TIMES-BESTSELLER NR. 1

Einband: Taschenbuch
Seitenzahl: 352
Erscheinungsdatum: 24.02.2014
ISBN: 978-3-442-39257-5

„Bei Vernichtung landwirtschaftlicher Flächen ist Österreich Europameister“

Hagelversicherung sieht Sicherheit der Lebensmittelversorgung in Gefahr

Linz. Die Verbauung landwirtschaftlicher Flächen nimmt in Österreich mittlerweile bedenkliche Ausmaße an. Der Vorstandschef der Österreichischen Hagelversicherung, Kurt Weinberger, fordert im Interview mit den OÖNachrichten Abgaben auf die Verbauung neuer Flächen.

OÖNachrichten: Die Verbauung landwirtschaftlicher Flächen ist eines Ihrer Hauptthemen. Kürzlich waren Sie sogar bei Prinz Charles in England eingeladen, um darüber zu diskutieren. Warum dieser Einsatz?

Weinberger: Wir beschäftigen uns schon seit Jahren mit diesem Thema und haben den Bodenverbrauch in Österreich mit jenem anderer Länder verglichen. Das hat gezeigt, dass Österreich Europameister bei der Vernichtung landwirtschaftlicher Flächen ist. Jedes Jahr werden es 0,5 Prozent weniger. In Bayern sind es 0,25 Prozent, in Tschechien 0,17 Prozent.

Sie haben auf Ihrer Homepage einen Ticker laufen, der veranschaulicht, wie schnell Flächen versiegelt werden.

Täglich verschwindet ein Bauernhof mit 22 Hektar. 350.000 Hektar haben wir schon versiegelt, das entspricht der gesamten Ackerfläche Oberösterreichs, in den nächsten 20 Jahren drohen weitere 160.000 Hektar dazuzukommen. Das entspricht der Agrarfläche Burgenlands.

Was ist der wirtschaftliche Hintergrund für Ihren Einsatz? Dass Sie weniger Flächen versichern können?

Das könnte man natürlich meinen. Aber wir haben vor 10 Jahren schon unsere Antwort gefunden und versichern in Tschechien, der Slowakei, Ungarn, Slowenien und Rumänien. Aber mehr zubetonierte Flächen heißt, dass weniger Wasser und CO₂ im Boden gespeichert werden kann. Die Gefahr von Hochwasser steigt. Dazu kommt die Gefahr, dass die Sicherheit der Lebensmittelversorgung sinkt.

Obwohl es zum Teil Überschüsse gibt?

Da gibt es einen falschen Eindruck. Jeder Österreicher bräuchte 3000 Quadratmeter Anbaufläche, damit die Produkte für seinen Bedarf erzeugt werden können. Tatsächlich hat er in Österreich selbst nur 1600 Quadratmeter. Der Rest der Flächen liegt im Ausland, das diese Flächen selbst benötigt.

Was kann man tun, um die starke Vernichtung zu bremsen oder zu stoppen?

Österreich hat 1,75 Quadratmeter Supermarkt pro Person. So viel hat kein anderes Land. Wenn man nach Dänemark schaut, wäre es dort nicht möglich, dass die Supermarkt-Parkplätze auf die ebene Fläche im Anschluss kommen, sondern nur unter- oder oberhalb des Gebäudes. Dann stehen in Österreich 130.000 Quadratmeter Industrie hallen leer. Die Firmen bauen lieber neu, als alte Hallen zu sanieren, weil etwa das Risiko einer Kontaminierung zu groß ist. Ich denke, es wäre klug eine Abgabe für den Verbrauch bisher brach liegenden Bodens einzuheben und das Geld für die Sanierung bestehender Hallen zu verwenden. Außerdem sollte es mehr gemeindeübergreifende Gewerbeflächen geben. Das reduziert den Bodenverbrauch.

Was passiert, wenn nichts passiert?

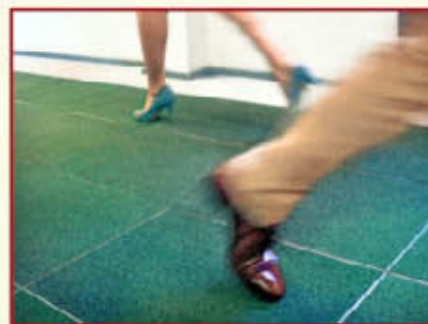
Dann sind langfristig viele der 500.000 Jobs gefährdet, die es im Bereich der Lebensmittelerzeugung gibt. Abgesehen von den erwähnten Umweltproblemen. Dabei brauchen wir allein schon aufgrund der Bevölkerungsentwicklung landwirtschaftliche Boden. Experten erwarten, dass in den nächsten 30 Jahren mehr Lebensmittel benötigt werden als in den vergangenen 8000 Jahren.

(OÖNachrichten - Dienstag, 9. September 2014, von Dietmar Mascher)

Grüner Strom durch Fußgänger

Nicht nur die amerikanische Militär befasst sich mit der Umwandlung von kinetischer Energie (laufender Soldaten) in Strom. Die Amerikaner basteln an Vorrichtungen, bei denen die bei der Bewegung des Trägers entstehende Energie in Strom, z.B. für Handys, Funkgeräte oder Stirnlampen umgewandelt wird.

Am zivilen Sektor versucht die in England beherrschte Firma Pavegen Ähnliches. Das Konzept von Pavegen wurde 2009 von Laurence Kemball-Cook entwickelt. Es ist ein Energierückgewinnungssystem für Fußgänger. Besser gesagt, nicht für die Passanten selbst, sondern die Energie, die durch den Fußabdruck auf der Oberfläche entsteht, soll bzw. kann so in erneuerbare, elektrische Energie verwandelt werden. Durch Gehen, Hüpfen oder Springen auf der Pavegen-Fußboden-Fliese erzeugt der Benutzer einen netzunabhängigen Strom, der für vielfältige Anwendungen benutzt werden kann. Für Beleuchtung, für interaktive Informationspaneele, für Ladestationen usw., er kann natürlich auch in Batterien gespeichert werden.



Die Fliesen bestehen an der Oberfläche aus 100% recyceltem Gummi von alten LKW Reifen und an der Unterseite aus 80% Recyclingmaterial. Sie sind max. 5 mm stark und können nahezu nahtlos in jeden Belag eingefügt werden. Das Design ist äußerst widerstandsfähig und wasserfest um sowohl im Inneren, wie auch im Außenbereich mit extremer Benutzungsfrequenz verwendet werden zu können.

Benutzt wird dabei die sogenannte Hybrid-Blackbox-Technologie, um den Fußabdruck in elektrischer

Energie umzuwandeln. Die hybride Lösung beruht auf einer Mechanik mit einem piezoelektrischen Effekt und Induktion unter Verwendung von Kupferdrähten und Magneten.

Diese Fliesen können in stark belebten Schulgängen installiert werden. Die Studenten würden sich so, beim Weg ins Klassenzimmer, den Gang selber beleuchten. Eine weitere Anwendung der Fliesen ergibt sich in den Bereichen der urbanen Umgebung, in denen starker Fußgängerverkehr stattfindet (Treppen, U-Bahnzugänge). Das wäre die erste wirklich erlebbare Art und Weise, um Menschen den direkten Zugang zu erneuerbarer Energie zu zeigen und damit auch einen pädagogischen Prozess der Erziehung einzuleiten. Die Fliesen bieten auch die Möglichkeit, drahtlos Daten zu senden und sich solcherart in die Kriterien einer „Smart City“ zu integrieren.

(aus FACHMAGAZIN architektur - November 2014 / 07)



Hochaktiv zu Depression und Burnout

Wer nie loslässt, wird schnell krank

London. – Nichtstun ist für moderne Menschen längst nicht mehr süß, sondern undenkbar: Sie sind beruflich ununterbrochen erreichbar, stopfen ihre Freizeit mit Aktivitäten voll, nehmen Handy, Tablet und Stress noch mit ins Bett – bis sie krank werden. Eine britische Studie hat jetzt klare Zusammenhänge aufgedeckt.

2000 Probanden haben für Psychologen genau notiert, wann sie Zeit für sich selbst hatten – nur 39 von ihnen kamen auf die von Experten für die körperliche und seelische Gesundheit als notwendig erklärten 20 Stunden pro Woche.

Unter den 61 Prozent, die es auf deutlich weniger „Auszeiten“ brachten, fühlten sich 36 Prozent

chronisch müde, 30 Prozent gestresst, 22 Prozent ausgebrannt, 14 Prozent depressiv. Jeder Vierte fand sich selbst wegen seiner Anspannung weniger attraktiv.

42 Prozent der Befragten und 57 Prozent der über 45-Jährigen – gaben ihrer Arbeit die Hauptschuld daran, dass sie nie wirklich loslassen konnten. Bei den Jüngeren sehen immer mehr ihre innere Ruhe durch Internet und soziale Netzwerke bedroht: Sie haben dauernd Angst, etwas zu versäumen.

(Bericht aus der Kronen-Zeitung vom 15. Nov. 2014)

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

Liebe Lesern, lieber Leser!

Falls Sie noch nicht Mitglied sind, aber trotzdem gerne unsere Zeitung lesen und eine regelmäßige Zusendung wünschen (zweimal pro Jahr), würden wir uns über einen freiwilligen Druckkostenbeitrag sehr freuen. Möchten Sie sich aber noch weiter in das Thema „Heilung mit Naturenergie“ vertiefen oder sich zum „Netzwerk Naturenergie“ sehr verbunden fühlen, dann wäre ein Beitritt zu unserem Verein sehr sinnvoll (Beitrittsformular liegt bei – Mitgliedsbeitrag pro Jahr Euro 30,-). Wir freuen uns auf Sie.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Zeit und
Alles Gute
Ihr Herbert Holzer

TERMINE 1. Halbjahr 2015

Netzwerk Naturenergie

STAMMTISCHE:

WAIDHOFEN/Y.,
Hotel Restaurant Moshammer,
Kirchenplatz 3 bei der Ybbsbrücke

BAD ISCHL,
Gasthof Rega in Wirling 19
von Bad Ischl / Pfandl über die alte Bundes-
strasse Richtung St. Wolfgang

Meist jeden 1. Freitag im Monat um 19 Uhr

Meist jeden 3. Dienstag im Monat um 19 Uhr

Auskünfte bei:
Herbert Holzer oder Renate Schoder

Auskünfte bei:
Herbert Holzer oder Michael Mülleger

Freitag 6. FEBRUAR
Vortrag über innere Reinigung mit
Bernadette Ensfelner

Dienstag 24. FEBRUAR

Dienstag 17. MÄRZ

Freitag 6. MÄRZ

Dienstag 21. APRIL

Freitag 10. APRIL

Dienstag 19. MAI

Freitag 8. MAI

Dienstag 16. JUNI

Freitag 5. JUNI

Samstag 11. JULI
Stammtischwanderung

Samstag 21. MÄRZ
Seminar / gleicher Ort
TU DIR WAS GUTES – Heile dich selbst
Anmeldung bei Herbert Holzer

STAMMTISCH: HALL IN TIROL - Kloster der Kreuzschwestern,
Auskünfte bei SR. Herta oder Sigi Spreitzer / Termine nach Vereinbarung

Wer genauer über die Themen informiert werden möchte und
ob die Termine schlussendlich gleichgeblieben sind,
soll seine Mailadresse an herbert@holzer.at weitergeben.



ES RÜHRT SICH WAS IM VEREIN

Fotos der verschiedenen Veranstaltungen - (schau auch auf unsere Homepage unter Fotogalerie)

Dabeisein bringt jedesmal Spaß, Freude, Genuss, sowie wichtige & brauchbare Informationen. Ob bei den Stammtischen in Waidhofen/Y., Hall i.T. oder in Bad Ischl / Aigen-Voglhub, beim Kochen, bei der Stammtischwanderung am Hengstpass, oder bei den Mittwochswanderungen im Raume Bad Ischl und natürlich bei der Jahreshauptversammlung in Ardagger.

