

natur heiler

Verein zur Förderung von Körper, Geist und Seele

Ausgabe Nr. 34 / Jän 2012



Faszination Leben
Die Natur verstehen

www.naturheilung.at

Inhalt



Impressum:

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

Für den Inhalt
verantwortlich:
Obmann
DI. Herbert Holzer

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

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

natur heiler

- 03 Begrüßung
- 04 *Faszination Leben*
- 06 Die Welt des Räucherns
- 08 Das Veilchen
- 09 Salbe zur Heilung von Leistenbruch
- 10 Emotionales Wohlbefinden und ätherische Öle
- 11 Der Smaragd
- 12 Eine fast unglaubliche Geschichte
- 13 Pirker - Heil und Zugsalbe
- 14 *Leben als Teil der Natur*
- 16 Die Schlüsselblume
- 17 *Die Fitness- und Energieküche*
- 18 Programm Jahresausflug
- 19 Eine Fahrt ins Wichtelreich
- 20 Aufbruch in eine neue Energie-Zukunft
- 21 Dachverband Geistiges Heilen
- 22 Aktuelles
- 23 Termin
- 24 Es rührt sich was im Verein

*Liebes Mitglied,
liebe Leserin und lieber Leser!*

Gut erkannt! Die Zeitung „Naturheiler“, die Sie in Händen halten ist umfangreicher und noch informativer geworden.

Ein großes Danke allen, die zu dieser Vielfalt beigetragen haben, aber auch an alle, die das Vereinsleben im letzten Jahr so wunderbar mitgestaltet haben.

Was mich bewegt?

Seit Jahrzehnten werden unsere LEBENSmittel immer mehr zu chemisch veränderten NAHRUNGSMitteln (durch künstl. bzw. chem. Zusatzstoffe: Farbstoffe, Aromastoffe, Geschmacksverstärker, Triebmittel, Konservierungsstoffe usw.) umfunktioni-ert.

Wir leben zwar in einer Zeit nie da gewesener Produktvielfalt, trotzdem sind wir unversorgt. Es fehlt ganz enorm an natürlichen Vitaminen, Spurenelementen, Aminosäuren, Enzymen usw., die für die Steuerung des Körpers notwendig sind. Stress und chronische Entzündungen rauben uns zusätzlich diese Vitalstoffe, der Mangel wird noch größer. Die Folgen sind verstärkte emotionale Disharmonien (Stimmungsschwankungen, schlechte Laune, Ärger, Angst, Wut, Schuldzuweisungen) und chronische Krankheiten (Unverträglichkeiten, Allergien, Verdauungsprobleme, geschwächtes Immunsystem usw.).

Wir brauchen dringend eine Ernährungswende mit neuer Esskultur. Die Ernährung muß „natürlicher, lebendiger, ursprünglicher, frischer, einfacher (aber mit hoher Qualität), unverfälschter, vielfältiger, umweltgerechter, wertvoller, gesünder“ sein.

Ein zweiter Punkt beschäftigt mich besonders stark:

Nämlich, dass sich die Hinweise über die zusätzlichen Umfeld- und Umweltbelastungen verstärken, die sich vorwiegend als oxidativer Stress mit all seinen Folgen bemerkbar machen.

Schwermetalle, Quecksilber, Palladium, Cadmium, Blei, Aluminium usw., sowie belastende Gase und Dämpfe von Formaldehyd, dioxinähnlichen Stoffen, Trichlormethan, Weichmachern usw., die teilweise in der Ernährung, in Impfungen, Farben und Lacken, Zahnwerkstoffen, Kleidungsstücken usw. – natürlich nur in Spuren – vorkommen können.

Im Fernsehen (3 SAT) konnten wir im Oktober 2011 folgende Sendung miterleben: „Schick, aber schädlich – Kleidung, die krank macht“. Die meisten Textilien kommen aus China oder Indien (Bangladesch).

Aber auch in unserer Industrie entstehen teilweise am Arbeitsplatz Dämpfe und Gase, die zwar in ihrer Konzentration den derzeit vorgegebenen MAK-Werten (Maximale Arbeitsplatz-Konzentration) nicht übersteigen (diese Grenzwert werden von Menschen festgelegt), aber Langzeiteinflüsse, noch dazu bei Mehrfachbelastungen, nicht berücksichtigen.

Bei der Radioaktivität, Röntgen- und Gamma-Strahlung hat man auch erst nach Jahren die Spätfolgen entdeckt.

Hier bedarf es großer Anstrengungen, diesen Hinweisen nachzugehen und entsprechende Maßnahmen zu entwickeln, die uns vor diesen Belastungen schützen.

Der positive Hinweis!

Die Schwingungsheilkunde befasst sich schon sehr intensiv mit diesem Thema. Es gibt bereits Vitalkleidung und Vitalunterwäsche, die die Gesundheit, dh. das Immunsystem stärken bzw. den Gesundungsprozess positiv unterstützen und uns aber auch vor diversen negativen Informationen/Schwingungen schützen.

Bitte beachten Sie auf der vorletzten Seite die Termine über Vorträge, Seminare, Heilkreise, bei denen man sich schlauer machen kann.

Ich Wünsche allen Mitgliedern und Interessierten viele neue Erkenntnisse, viel Elan beim Umsetzen der Vorsätze und viel Glück, Freude und Zufriedenheit für das Jahr 2012.



Ihr Obmann

Herbert Holzer

Tel.: 0664 / 46 47 649

Mail: herbert@holzer.at



Faszination Leben

Heilung mit Naturenergie

von Dr. Herbert Holzer

**Grün bedeutet Leben, Lebendigkeit, Licht, Ordnung
Grün macht glücklich und zufrieden!**

2. Teil:

Auf *Grün* braucht man auch im Winter nicht verzichten!

Was sind Keime, Sprossen, Keimpflanzen, Gräser?

Grundlage sind Samen, Körner, Kerne (= gespeicherte Energie und Information) von

- Getreide (zB. Weizen, Gerste, Hafer, Kamut, Amaranth, Buchweizen)
- Hülsenfrüchten (zB. Kichererbsen, Rotklee, Linsen, Mungbohnen usw.),
- Gemüse und Gewürze (zB. Rettich, Senf, Kresse, Rotkohl, Grünkohl, Rote Rüben, Petersilie, Bochsornklee usw.)

Zuerst wächst aus dem begossenen oder befeuchteten Saatgut (in Erde oder Keimgerät) ein Keim, der das ganze Potential des Samens enthält. Dieser Keimvorgang findet in der Dunkelheit statt. Der Keim selbst ist daher weiß und eignet sich für den sofortigen Verzehr (je nach Saatgut ca 2 oder 3 Tage). Dann kann der Keimling dem Licht ausgesetzt werden. Nach einiger Zeit verwandelt sich der Keimling und bildet Chlorophyll. Wenn kleine Blätter sichtbar werden, spricht man von Sprossen. Es ergibt sich eine wunderbare Beilage zu Salaten, bestimmten Speisen oder zu Brotaufstrichen. Dieser Vorgang kann ohne Erde erfolgen. Sofortiger Verzehr ist sinnvoll.

Erfolgt die Aussaat in die Erde (Blumentopf, Blumenschale, Trog usw.) dann erfolgt nach

einigen Tagen die nächste Stufe (also nach dem Keimvorgang), die sogenannte Keimpflanze, d.h. nach den Keimblättern entwickeln sich die eigentlichen Blätter am Pflanzenstil. Diese eignen sich sehr gut für Pflanzensäfte bzw. noch besser für Smoothies.



Zusammenfassung:

Keime und Sprossen werden in der Regel feucht und dunkel gezogen (zB. in eigenen Keimgeräten). Hier wird alles, d.h. Samen, Wurzel und Keimblätter gegessen. Keimpflanzen bzw. Gräser werden in Erde (bzw. in Substrat) gezogen. Nach einer anfänglichen – meist ein- bis dreitägigen – Keimphase wachsen die Pflänzchen bei mittlerer Feuchtigkeit im Licht (und natürlich in Luft) auf. Es werden nur die Pflanzenteile abgeschnitten und verwendet. Sie

schmecken wesentlich intensiver, haben die verschiedensten Blattformen, Konsistenz und Farbe.

Der Vorteil der Eigenzucht

Unabhängig vom Markt, jederzeit verfügbar, daher frisch, geschmackvoll, lebendig. Das Selberziehen von Gräsern und Keimpflanzen ist interessant, bereichert die Wohnung oder Balkon, ermöglicht beste Nahrungsqualität (Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Enzyme, Ballaststoffe, meist hoher Anteil von Aminosäuren / Eiweiß) mit minimalen Risiko (kein EHEC und andere krankmachende Keime) und gewährleistet daher ein Höchstmaß an Energie und Heilkraft.



Beispiel für einen Smoothie mit Rotklee

Rotklee ist ein Schmetterlingsblütler aus der Pflanzenfamilie der Hülsenfrüchte und ist mit Luzernen verwandt..

Pro Person:

1 Birne, 1/2 Banane(Bio), 4 getrocknete (und über Nacht in Wasser eingelegt) Marillen (Aprikosen – Bio), 1 Handvoll Rotkleeblätter, 1/4 l Wasser

Zuerst Marillen , Rotkleeblätter und Wasser je nach Mixer kurz mixen und anschließend 1/2 Banane und Birne dazugeben und fertigmixen. Schmeckt wunderbar!

Dieser Smoothie hat sehr viele Mineralstoffe und Spurenelemente, Vitamine Aminosäuren, Phytoöstrogene (Isoflavone), Flavonoide, Carotinoide, Ballaststoffe usw..

Stärkt sehr gut Nerven- und Hormonsystem, die Ausscheidungsorgane, das Immunsystem,....

Wichtig: Jeden Tag andere Zusammensetzung wählen! (Der Umgang mit der Einhandrute wäre sehr vorteilhaft – Beziehungstest! – Was passt zusammen / Nicht alles verträgt sich!)

Viel Spass beim Ausprobieren!

Empfehlenswerte Literatur

- *Kraftquelle Keimpflanzen* von Fionna Hill L. Stocker Verlag
- *Keime und Sprossen* von Rose-Marie Nöcker
- *Keime & Sprossen* von Valerie Cupillard, Verlag Hädecke
- *Heilen mit Weizengras und Weizenkeim*
- *Grün, wild und schmackhaft / Lebendige Nahrung gratis aus der Natur* von Marie-Claude Paume, Hans-Nietsch-Verlag



Die Welt des Räucherns



Von Manuela Gombotz – Energetikerin und Räucherexpertin

Das Räuchern ist eine alte, überlieferte Kunst die in der heutigen Zeit fast in Vergessenheit geraten ist. Für unsere Vorfahren war es ganz normal, dass sie zu speziellen Zeiten wie z.B. in den Rau(ch)nächten oder zu wichtigen Anlässen mit entsprechendem Räucherwerk durch Haus und Hof gingen und alles gründlich durchräucherten, bzw. auch sich selbst abräucherten. Sie reinigten dadurch ihre Umgebung, Körper, Seele und Geist und konnten in „sauberer Umgebung“ und mit klaren Gedanken einen neuen Lebensabschnitt beginnen.

Mit großer Freude stelle ich fest, dass das Räuchern nun wieder mehr und mehr in unser Leben tritt und bei vielen Menschen schon mit einer Selbstverständlichkeit in den Alltag eingebaut wird. Gerade in turbulenten Zeiten – und in einem solchen Zeitfenster befinden wir uns JETZT alle - tut es richtig gut, wenn man sich abends eine kleine Auszeit gönnt und sich selbst oder die ganze Familie, eventuell in Verbindung mit einem kleinen Ritual abräuchert. Auch nach Streitgesprächen, viel Besuch, Tratsch, Klatsch oder Krankheit ist eine Körperabräucherung oder eine Wohnungsräucherung sehr reinigend und befreiend. Alle Energien die in der Wohnung oder im Energiefeld des Menschen hängengeblieben sind, können

sich somit wieder transformieren und können gehen. Es ist wunderbar zu spüren, wie sauber und rein sich ein Haus oder eine Wohnung nach einer gelungenen Räucherung anfühlt und vor allem wie es auch angenehm, klar und frisch duftet.

Zum Räuchern eignen sich auch heimische Kräuter wie sie bei uns im Garten oder in der Natur wachsen. Es kann sich sozusagen jeder selbst seine individuelle Kräutermischung herstellen und entsprechend zusammenstellen. Ganz einfach zum Sammeln und Trocknen sind z.B. Salbei, Rosmarien, Pfefferminze, Rosenblätter, Schafgarbe, Holunder usw. Als Harz kann selbstgesammeltes Fichtenharz aus unseren heimischen Wäldern verwendet werden. Hier sollte allerdings darauf geachtet werden, dass nur trockenes Fichtenharz gesammelt wird. Ist das Harz noch zu weich, ist die Wunde des Baumes noch nicht ganz verheilt und man würde den Baum aufs Neue verletzen. Achtsamkeit und Dankbarkeit der Natur gegenüber sollte beim Sammeln immer eine Selbstverständlichkeit sein.

Da jedes Kräutlein auf der energetischen Ebene eine andere Wirkung entfalten kann, ist ein entsprechendes Wissen um die Pflanze oder



das intuitive Auswählen der Zusammenstellung sehr sinnvoll und wichtig. Auch hier gilt wieder ein achtsamer Umgang mit den getrockneten Pflanzen.

Kräuter, die auf der energetischen Ebene eine reinigende Wirkung haben, sind z.B. Salbei, Engelwurz, Lavendel, Minze und Wacholder.

Herzöffnend und entspannend wirken z.B. Rose, Styrax, Rosmarien, Lavendel und Johanniskraut.

Und Pflanzen die auf der energetischen Ebene das Selbstbewusstsein stärken und unterstützen, sind z.B. die Königskerze, Wermut, Thymian und Rainfarn.

Was wird zum Räuchern benötigt?

- Räucherschale
- Feiner Sand
- Räucherkohle oder richtige Kohle aus dem Ofen
- Zündholz
- Verschiedene Kräuter und Harze oder Mischungen
- Feder
- Ev. Kohlenzange und kleines Löffelchen zum Entfernen von verbrannten Kräutern
- Zimbel, Rassel oder Trommel um versteckte, hängengebliebene Energien aufzuwirbeln
- **...und schlussendlich das Wichtigste:** die notwendige Grundeinstellung, bzw. die richtige Absicht zum Räuchern



Was ist sonst noch zu beachten:

- Persönlicher Schutz; d.h. ganz bei sich zu sein und gleichzeitig offen für das Energiefeld des Anderen bzw. für das Haussystem zu sein
- gutes körperliches und seelisches Befinden
- Kleidung aus Naturmaterialien tragen, keine Kleidung aus Synthetik, Fleece,...
- Freude am Tun
- Die Wohnung oder das Haus sollte zur Räucherung aufgeräumt und sauber sein
- Ganz bewusst und mit voller Absicht in das Räucherritual hineingehen und mit voller Absicht wieder aus dieser Energie heraustreten

Ich wünsche nun viel Freude beim Räuchern und viele Erfahrungen am Weg durch die dunklere Hälfte des Jahres.

Wenn Sie mehr über die Welt des Räuchern erfahren bzw. tiefer eintauchen möchten, gibt es die Möglichkeit eines Seminars. Oder wenn sich eine kleine Gruppe von Menschen zusammengefunden hat (ab ca. 10 Personen), komme ich auch gerne vor Ort um ein Seminar abzuhalten.



Manuela Gombotz
Ort am Mondsee 32
4866 Unterach am Attersee
Tel. 0664 53 61 300

www.naturheilung.at

Das Veilchen

Von Rosamara - Schamanin

Es ist ein Blumenwesen einer besonderen Art der Sternenschwingung.

Das Veilchen ist durch seine Blüte ein , ' Parameter , ' des Gefühls und gleichzeitig ein Spiegelbild der Kindheit, vom Geboren werden und der Zeugung. Diese Faktoren verbinden sich als Erinnerung und erwecken verschiedene Gefühle, die sich in einem emotionalen Ablauf darstellen.

So ist das Veilchen ein Spiegelbild in dem sich auch all das zeigen kann, was als Karma der Geburt, dem Leben einverleibt wurde.

Es ist eine Spiegelung von Vater, Mutter und all dessen, was als verbindendes Geistfeld ist. So ist ein Veilchen , ' das Kind , ' das in der Hoffnung geboren wird, dass vieles besser wird.

Gleichzeitig gibt diese Blüte die Möglichkeit um auf Geistesebene den Weg der Bereinigung erfüllen zu können.

Doch weil das Veilchen emotional so ist, dass es die reine naive Liebe darstellt die immer nur gibt, bindet es auch all diese Personen ein die liebevoll erscheinen und doch oft so sind, dass sie ihr Karma über fremde Felder bereinigen wollen.



Aber wenn die Blüten vom Veilchen in der Verbindung mit der Schlüsselblumenblüte verwendet werden dann erhebt sich die Erkenntnis, dass Liebe nur ein Wort ist das viele Täuschungen in sich birgt.

In Verbindung mit der Schlüsselblumenblüte wird die Sternenschwingung erhöht und dann schaut dieser Mensch, der das anwendet, seine Generationenreihe bis in das fünfte Glied. So weit geht diese Sicht zurück, die fünf Generationen als Spiegel gibt. Erst dann sind all die karmischen Anhaftungen erkennbar. In diesem Spiegel schafft sich Klarheit.

Um in diese Spiegelung zu gehen und um diese Erkenntnis zu erlangen, nimmt man 2 Handvoll frische Schlüsselblumenblüten und 57 Veilchenblüten die an einem Südhang blühen.

Am Abend diese gesamten Blüten mit 1/2 Liter Quellwasser überbrühen, 30 Minuten ziehen lassen und dann diesen Tee trinken. Danach soll man sich zur Ruhe begeben. Es werden Träume sein und am Morgen ist ein starkes Gefühl, dass man sich an die Träume erinnern soll.

Dieser Tee aus den frischen Blüten ist eine Hilfe um auf der Geistesebene der Urnatur diese Feld zu aktivieren, dem die Erinnerung an die Geburt innewohnt.

So ist das Veilchen durch seine Blüte der , ' 2. Schlüssel , ' auf der Geistesebene der Urnatur als Verbindung zum Stern der Geburt. Das Veilchen in seiner Energetik ist , ' der Weg , ' damit sich das Leben mit Hilfe der Sternenergetik neu gestalten kann, durch die Erkenntnis von den fehlerhaften Generationenmustern.

Es soll erwähnt sein, dass es wichtig ist die genetisch wirkende Pflanzeninformation vom

Veilchen, dem Geistfeld der Urnatur zuzuführen. Ganz gleich ob die Blüte vom echten Veilchen oder vom Hundsveilchen ist das in der Blütenfarbe nicht so dunkel ist und auch nicht so intensiv duftet, die genetische Info ist gleich stark.

Ein Auftrag:

Mit unendlich großer Dankbarkeit soll dieses Blumenwesen beachtet und beschützt werden, denn es ist durch seine Blüte ein wichtiger geistiger Schlüssel, der auch das Heilpotential dieser Blüte einbindet.

Weiters ist zu beachten, dass diese Pflanze in ihren Blättern schon ein Enzym geschaffen hat als Abwehr gegen Tierfraß. Also keine Blätter verwenden, denn diese wirken als Störung im Verdauungstrakt.

Das Veilchen ist ein bewusstes Pflanzenwesen

und stark energetisiert in dieser Form, dass es einen Widerstand gibt bei liebloser Nutzung. Diese Ebene ist ein feinstofflicher Bereich der alles auf Herzebene bewertet und nur dann sein ganzes Heilpotential öffnet, wenn eine große, innige Liebe zum Leben besteht. Das Veilchen ist schon sehr stark in seinem Bestand bedrängt und deshalb ist als energetisches Feld nur mehr bei Menschen wirkend, die auch den Schutz geben.

Ein Hinweis:

Durch zu stark bestrahlte Lebensmittel zeigt sich eine epidemische Lymphdrüsenkrankheit und ein verändertes Blutbild.

Hilfe ist:

Tee von 3 Eßlöffelvoll Schlüsselblumenblüten und 2 Eßlöffelvoll getrocknete Veilchenblüten, auf 1/2 l Wasser, 30 Minuten ziehen lassen.

Diesen Tee zu Blutreinigung an 3 hintereinander folgenden Tagen anwenden.

Salbe zur Heilung von Leistenbruch

Von Maria Brenn

Beinwellwurzel und Wald-Sanikelwurzel* zu je gleicher Menge in Schweinefett** anbraten, leicht köcheln und dann über Nacht stehen lassen.

Am nächsten Tag leicht erwärmen und abseihen.

Der Patient muss mindestens zwei Tage möglichst in Rückenlage Bettruhe einhalten.

Die betreffende Körperstelle mehrmals pro Tag einreiben. Gleichzeitig ist während dieser Tage Schon- bzw. Fastenkost empfohlen.

(Früher verabreichte man solchen Patienten Kümmel der in Wasser aufgekocht wird, dann mit etwas Sauerrahm vermischt und leicht gesalzen wird.)

**Waldsanikelwurzel muß vor der Sommersonnenwende ausgegraben werden*

***vom Bio-Schwein*

Dieses Rezept stammt von Frau Maria Brenn, Bäuerin in Kleinreifling, die dieses Rezept von ihrer Großmutter überliefert bekam.

Emotionales Wohlbefinden und ätherische Öle

Von Susanne Tischberger



Die natürlichen Eigenschaften ätherischer Öle sorgen für einen beruhigenden oder belebenden Effekt auf Geist und Emotionen. Wenn therapeutisch wirksame ätherische Öle zerstäubt oder aufgetragen werden, sind emotionale Ausgeglichenheit und Wohlbefinden das Ergebnis.

Wird das Aroma ätherischer Öle inhaliert, so steigt der Duft in das retikuläre System des Hirnstamms, in dem Emotionen und Erinnerungen verankert sind. Auf diese Weise können naturreine ätherische Öle das emotionale Wohlbefinden auf viele Arten verbessern. Personen, die unter negativen Erinnerungen leiden, können eine reinigende Mischung verwenden. Wenn sie stark belastet oder geistig müde sind, können sie mit einem erfrischenden Öl emotionale Stressfaktoren loswerden und sich geistig stärken. Andere ätherische Öle steigern Gefühle wie Mut und Entschlossenheit, um sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen.

Der Geruchssinn ist der einzige der fünf Sinneswahrnehmungen, der direkt mit dem limbischen Gehirnlappen verbunden ist. Der limbische Gehirnlappen ist das emotionale Kontrollzentrum des Gehirns. Von Angstzuständen über Spannungen und Müdigkeit bis hin zu Stress werden ätherische Öle schon seit jeher für ihre anregenden, beruhigenden und reinigenden Effekte auf das emotionale Wohlbefinden geschätzt. Natürliche Methoden zur Linderung der negativen Stresseffekte wie Meditation, Yoga oder Aerobic-Übungen in Kombination mit therapeutisch wirksamen Ölmischungen, wie z. B. Stress Away, helfen Körper und Geist zu entspannen.

Auch Selbstmassagen mit hochwertigen ätherischen Ölen sind sehr hilfreiche Techniken zum Entspannen, wie beispielsweise eine Kopfmassage, bei der ätherische Öle mit kreisenden

Bewegungen in die Schädelbasis, die Schädeldecke oder die Schläfen eingerieben werden. Eine Kiefermassage, bei der 1 – 2 Tropfen Öl in die weiche Stelle direkt unter dem Ohr läppchen eingerieben werden, hilft ebenfalls Spannungen zu lösen.

Bei einer Rumpfmassage werden Öle in den Bereich oberhalb der Nieren eingerieben, um einen raschen Energiestoß zu ermöglichen. Eine wunderbare Möglichkeit zum Lösen von Spannungen bietet eine einfache Fußmassage auf den Druckbereichen (Reflexzonen) der Füße, die sich auf andere Körperstellen beziehen.

Meine persönlichen Lieblingsmischungen:

Valor, eine kräftigende Kombination aus Ölen zum Stärken der inneren Kräfte

Peace & Calming, baut Spannungen ab und hebt die Stimmung

Harmony, stärkt das physische und emotionale Wohlbefinden

Release, erleichtert es, Zorn und Frustration abzulegen

Clarity, fördert klares Denken und die Wachsamkeit

Gratitude, wirkt erhebend, beruhigt die Emotionen und befreit den Körper

Trauma Life, unterstützt das Loslassen bei tief-sitzenden traumatischen Emotionen

Mein Tipp für alle, die abends gerne einschlafen möchten, aber nicht abschalten können, weil die Gedanken immer weiter kreisen: einfach die ätherische Ölmischung *Peace & Calming* auf die Unterseite der großen Zehen und auf den Solarplexus auftragen, um schneller zur Ruhe zu kommen.

Auch meine Kinder lieben die Zuwendung bei einer Fußmassage mit beruhigenden, wohlriechenden ätherischen Ölen am Abend!

Der Smaragd

„Dieser Stein – so Hildegard von Bingen – heilt alles“.

Von Dr.med. Brunhilde Koehler – Hall/T.

Er stammt aus Kolumbien in Südamerika, wo er im grauen Tonschiefer wächst, d.h. seine Heimat ist basisch und das bedeutet wiederum: er macht basisch. Das hat weitreichende Bedeutung in einer Zeit, in der durch Stress schon fast jeder übersäuert ist! Nach der chinesischen Medizin gehört der Smaragd zum Gallen/Leber-Organpaar.

In seiner Wirkungsweise ist er zuständig für unsere wichtige Oberbauchachse mit Galle, Leber, Magen, Dünndarm und Bauchspeicheldrüse. Er gehört zum 3. Chakra, dem Sonnengeflecht, zwei Querfinger oberhalb des Nabels, das sich mit 21 Jahren öffnet. Wenn sich dies nur schwach öffnet bzw. geöffnet hat z.B. durch „Besetzungen“, d.h. wenn Seelen von Verstorbenen bis zu diesem Zeitpunkt in den Energiestrom des Menschen gekommen sind und von seiner „Energie“ gelebt haben, wenn er sich also nur schwach geöffnet hat, heißt es für den chinesischen Arzt im Psychischen, dass Depressionen im Leben dieser Menschen eine Rolle spielen.

Die Wirkung des Smaragds ist also stärkend für die Organe Galle, Leber, Magen, Dünndarm, Bauchspeicheldrüse und stärkend für die Psyche, speziell bei Depressionen.

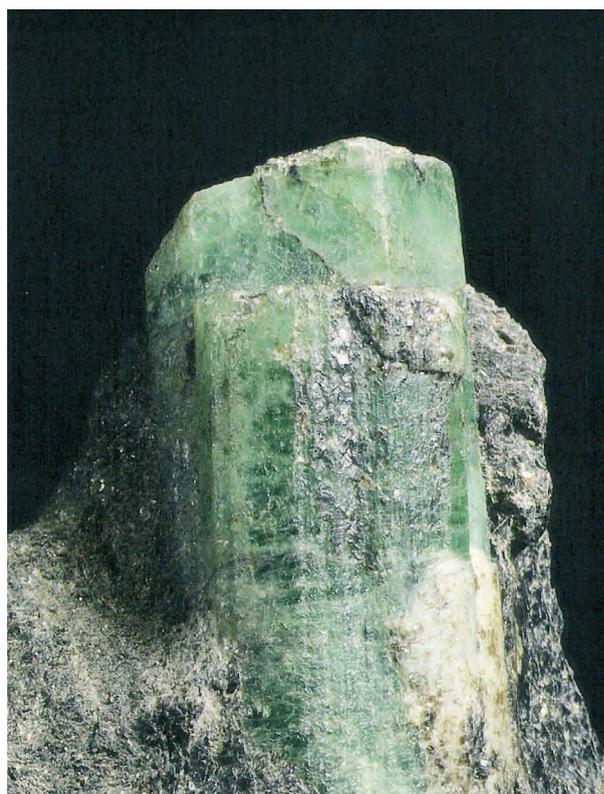
Alle Magen-Darm-Symptome, wie Blähungen oder Neigung zu Durchfällen können daher mit einem Smaragd behandelt werden – z.B. nach sg. „schwerem Essen“ wirkt ein Smaragd-Wasser hervorragend und schnell. Dazu legt man einen Trommelstein Smaragd im grauen Tonschiefer kurz in einen sauren Sprudel (stilles Wasser) nimmt den Stein heraus und trinkt es. Hildegard von Bingen empfahl bei einer Gallenkolik den Stein einen Moment auf die Zunge zu legen, einzuspeicheln, den Stein herauszunehmen und den Speichel zu schlucken: damit

sei die Gallenkolik beendet.

Große Wirkung entfaltet der Smaragd, gerade als Edelstein-Essenz, wie soeben beschrieben, auch auf alle Augenkrankheiten. Der Zusammenhang ergibt sich aus der chinesischen Medizin, da das vordere Auge mit der Leber, das hintere Auge und die Netzhaut mit den Nieren korrespondiert. Bis hin zur Macula-Degeneration (AMD) auf dem Boden einer Arteriosklerose der Gefäße der Adernetzhaut haben wir dann durch die Anwendung des Smaragd-Elixiers (3xtgl. 1 Glas vor dem Essen trinken) eine besernde Wirkung zu erwarten.

So das wär ´s für heute! Damit wäre eine neue Behandlungsart der Depression in unser Land eingezogen.

Alles Gute, Ihre Dr. Brunhilde Koehler



Eine fast unglaubliche Geschichte!

Von Alois Schindler

Ich möchte mich kurz vorstellen. Mein Name ist Alois Schindler, bin 49 Jahre, verheiratet, 2 Söhne und führe im Waldviertel einen kleinen landwirtschaftlichen Betrieb mit einer Schafherde von 65 Tieren. Mit diesen Schafen erzeuge ich Milch und Frischkäse.

Warum ich diese Zeilen schreibe: Ich möchte auch anderen Menschen mit Freude mitteilen, dass man seinen Körper mit den richtigen Impulsen und begleitenden Mitteln von vererbten Belastungen und auch von Umweltbelastungen befreien kann.

Ich lernte Forstwirt, mit 17 Jahren bekam ich von meiner Großtante einen Bauernhof. Da mit Rinderwirtschaft in unseren Steillagen nichts zu



verdienen war, entschloss ich mich 1990 Milchschafe einzustellen

Dann begannen meine körperlichen Schwierigkeiten. Über Nacht bekam ich Heuschnupfen und dazu Bienengiftallergie.

Ich konnte im Laufe der Zeit ohne Atemvollschutz keine Gras- oder Heuarbeiten mehr machen, sonst bekam ich Fieber, Müdigkeit, ständiges Niesen, Ausfluss aus der Nase, tränende Augen; es war unmöglich meiner Arbeit

nachzugehen.

Ich habe verschiedene Ärzte konsultiert und viele Medikamente eingenommen, alles ohne anhaltenden Erfolg, außer das ich sehr viel Geld ausgegeben habe.

Mit der Zeit wurden auch andere Regionen meines Körpers in Mitleidenschaft gezogen. Die Leber, das Blut und seit 6 Jahren bin ich zuckerkrank (Diabetes 2). Ferner belasteten mich ständig Gelenkschmerzen. Ich konnte ohne Schmerzmittel nicht mehr Traktor fahren. Mein Magen rebellierte gegen die vielen Tabletten. Die Ärzte gaben mir Spritzen, die nur einige Tage anhielten; so konnte mein Leben nicht weitergehen.

Meine Cousine beschäftigt sich seit längerer Zeit mit der Einhandrute und besuchte auch einen Kurs über Schwingungsheilkunde bei Herrn DI. Herbert Holzer. Sie teste mich einmal aus und kam zum Ergebnis, dass meine Leberenergie nicht richtig fließt. Daraufhin rief sie Herrn Holzer um Hilfe, der sich um mein Problem annahm. Er teste mich und stellte fest, dass ich eine vorgeburtliche Belastung von meiner Mutter habe, die in der Schwangerschaft viel Kummer und Sorgen hatte. Dadurch funktionierte meine gesamte körperliche Steuerung nicht mehr so, wie es sein sollte.

Ich löschte nach Anweisung diese Blockade. Nach kurzer Zeit besserte sich mein Zustand, der Heuschnupfen ist verschwunden und ich war fast schmerzfrei. Meine Medikamente für die Diabetes versuchte ich ständig zu reduzieren; jetzt geht es ohne Medikamente. Ich konnte es gar nicht glauben, dass es so etwas gibt.

Vom Frühjahr bis in den Herbst arbeite ich noch nebenbei auf einer Säge mit altem Ab-



bruchholz (Drambäume, die von abgetragenen 150 bzw. 200 Jahre alten Häusern stammen). Diese Arbeiten, bei denen ich auch u.a. ein Metallsuchgerät verwende, haben mich wieder aus dem gesundheitlichen Gleichgewicht gebracht. Ich kontaktierte Herrn Holzer und dieser stellte

fest, dass der Metalldetektor stark strahlt und das Holz vermutlich auf der Abbruchbaustelle mit einem Holzschutzmittel (gegen Holzwurm) behandelt wird. Der kontaminierte feine Holzstaub, der auf der Säge eingeatmet wird, dürfte meinen Körper aus der gesundheitlichen Balance werfen.

Arbeite ich nicht mit diesem Holz, geht es mir gut. Beim Arbeiten auf der Säge ziehe ich isolierende Handschuhe an und außerdem trage ich eine sg. „Vital Faser“; damit geht es mir gut. Man sieht, was alles unseren Körper beeinflusst, ohne es zu sehen oder angreifen zu können - und welche Auswirkungen das haben kann. In diesem Sinne möchte ich allen Mut machen, dass es auch bei aussichtslosen Problemen Wege gibt, unseren Körper wieder ins richtige Lot zu bringen.

Im Holzmuseum Murau gesehen und gelesen:

PIRKER-Heil und Zugsalbe

Nach geheimer Rezeptur produziert Christine L. in ihrer Salben- (oder sollten wir sagen „Hexen“-) Küche hoch über dem Katschtal die sg. Pirker-Salbe. Christines Schwiegervater erkannte ihr Talent und weihte sie in die Geheimnisse dieser seit Generationen ausgeführten Naturheilkunst ein.

„Kranke Menschen gab es genug, Geld war kaum vorhanden, Versicherungen gab es nicht, daher suchte man Hilfe bei Naturheilern.“

Wirkungsweise: Die Pirker-Salbe oder das Salbepflaster – dieses wird über mehrere Tage auf der Haut belassen – wird hauptsächlich bei großflächigen Blutergüssen, Verspannungen, Gelenks-, Muskel- und Wirbelsäulenbeschwerden, tiefliegenden Entzündungen, Prellungen, Abnützungen uvm. angewendet.

Die Zutaten holt sich Christine aus der unbelasteten Natur der nahen Almen, somit ist beste Qualität garantiert. Der Hauptbestandteil zur Herstellung der Salben, das Lärchen-Pech, wird in der Region gewonnen. Weitere Zutaten sind auch Fichten-Pech (Wirkung ähnlich aber aggressiver als Lärchen-Pech,) den „Schmerz“ – ein uralter, gelber Speck – gibt es beim Bauern, dann fehlt nur noch das nötige „Gspür“! Auch damit ist Christine L. begnadet und schon kann 's los gehen mit „GESUND WERDEN“!

Mit Liebe einmassieren und auf „das Wunder mit Hilfe der Natur“ warten ...

Leben als Teil der Natur

Eders Permakultur

Permakultur ist eine revolutionäre Denkweise, die Landwirtschaft der Urahnen und zugleich unsere Zukunft.

Leben ist permanent. Alles künstlich erzeugte ist nicht permanent. Deshalb erkennen wir jetzt erst den Sinn des Permanenten, da es vor geraumer Zeit noch nicht relevant war. Die Ausbeutung des Bodens und die Anreicherung mit künstlichen, dem Leben nachgebildeten anorganischen Materialien ist somit nicht permanent. Daher ist es sofort notwendig zu einer Umkehr, denn das Patent auf Leben ist bereits beschlossen, dann können der Mensch und die Tiere nicht mehr permanent sein.

Pflanzen, Tiere und Menschen leben miteinander im Einklang, jeder für sich ist ein Teil der Permakultur.

Wir beherbergen zur Zeit hunderte Arten von Wildkräutern, vergessenen Gemüsen, robusten Tierrassen in Freilandhaltung und Obst aus Großmutterzeiten.

Der Geschmack, die Schönheit und die Liebenswertigkeit sprechen eine deutliche Sprache. Wir wollen nicht auf diese Genüsse verzichten und haben es uns zur Aufgabe gemacht vom Aussterben bedrohte Arten zu erhalten, zu vermehren und den nächsten Generationen zu übergeben. In Seminaren und Workshops zeigen wir wie es geht, selbst Saatgut zu produzieren und gesunde Pflanzen zu erhalten.

Selbstversorgung aus dem eigenen Garten - Lernen wie's geht!

Anbau und Pflege des naturnahen Gartens im Sinne der Permakultur sind die Themen unserer Selbstversorger-Seminare.

*Boden und Humusaufbau, Nützlinge und

- Tiere, richtige Pflanzen und Saatgutauswahl
- *Ernte, Lagerung und Konservierung von Gemüse, Obst und Kräutern
- *Ressourcen und Umwelt schonende Techniken
- *Kräuter sammeln und köstliche Produkte daraus gewinnen usw.



Elisabeth Eder beim Selbstversorger-Seminar

Das Hochbeet Der Einstieg in die Permakultur

Ein Hochbeet ist sehr einfach zu beernten, Umstechen ist nicht notwendig. Vier und mehr Ernten pro Jahr sind garantiert. Man kann Hochbeete aus Lärchenholz, alten Mostfässern, Ziegeln oder Steinen bauen. Wichtig ist die Höhe von ca. 80 cm zu beachten. Die Länge ist unbegrenzt. Auf beiden Seiten zugänglich oder in einen Hang gebaut ist absolut rückschonendes Arbeiten möglich.

Viele Pflanzen fühlen sich besonders wohl und sind dadurch weniger anfällig für Schädlinge, dafür aber um so gehaltvoller an Mineralien und Vitaminen. Die Bepflanzung kann durchaus enger gehalten werden. Beachtet ist unser

besonders bewährtes Befüllsystem mit dicken Ästen, danach feinere Äste und Zweige, gefolgt von einer Schicht aus Laub oder Stroh, dann halbverrotteten Kompost und danach eine Schicht Gartenerde. Alle Materialien müssen noch lebendig sein, das heißt keine fertigen Komposte oder gedüngte Erden verwenden.

Man kann die liebsten Gemüse wie Erbsen, Karotten, Kraut, Bohnen, Gurken, Salat und Kräuter wie Basilikum, Petersilie, Melisse und noch andere miteinander anbauen. Gerne auch Tagetes zur Bodenbereicherung, Ringelblume oder Amaranth.

Jetzt am Anfang noch gut gießen, aber wenn alles schön voll ist ganz wenig mit Wasser versorgen, damit die Pflanzen nicht zu sehr verwöhnt werden.

Geerntet wird nach dem Prinzip der Permakultur: Was am schönsten ist oder im Beet zuviel Platz braucht, wird verkocht.

Im Hügelbeet wird ganz ähnlich angebaut, mit der Erweiterung, dass schon viele Pflanzen von selber kommen, wenn man sortenreine Gemüse gesetzt hat und sie sich da ansiedeln wo sie die optimalsten Bedingungen haben. Das heißt man lässt Salat blühen, und der Samen fällt in den Boden und kann dann wieder aufgehen und geerntet werden.

Auch Wildkräuter, wie Giersch, Vogelmilch, Brennnessel oder Spitzwegerich sind im Hügel willkommen, da sie die besten Heilmittel für uns sind und nicht nur den Boden und die Luft mit ihrer Energie anreichern können. Erst dann hat man Permakultur verstanden und ist eingebunden in den wunderbaren Kreislauf der Natur!

Elisabeth Eder, Permakultur-Bäuerin, Humane-energetikerin, Kneipp- Heilkräuter Coach.

„Unsere Vision ist, eine neue Generation von Wissenden auszubilden, um künftig die Schönheit der Natur zu gewähren. Unsere Landwirtschaft ermöglicht uns eine Selbstversorgung mit den notwendigsten Dingen und darüber hinaus unsere Lebenseinstellung zu verwirklichen. Leben im Einklang mit der Natur! Gerne stehe ich für Fragen zu eurer Verfügung oder schaut auf unsere Homepage www.permakult.at .

Wir freuen uns auf euch.“



Die Schlüsselblume

Sr. Herta's Hustensaft

Die Schlüsselblume

Weitere Namen:

Himmelschlüssel, Petriblume, Allelujbleaml, Eieräuglein, Auritzel

Arten:

Arzneiliche Schlüsselblume *Primula officinalis* L.
/ Hohe Schlüsselblume *Primula elatior* L., Aurikel
(Petergstamm) *Primula auricula* L.
(Die Hohe Schlüsselblume/ *Primula esatior* mit nur schwach riechenden hellgelben Blüten an sehr hohen Stielen ist der erstgenannten arzneilichen Schlüsselblume vollkommen ebenbürtig und kann als Heilpflanze genau so verwendet werden).

Familie: Primelgewächse

Beschreibung:

die gestielten Blätter bilden eine Grundrosette, sind länglich-eiförmig, runzelig, wellig - gezähmt, die untere Seite samtig, später behaart und der Stängel kann bis zu 10-30 cm. hoch werden.

Vorkommen:

auf Wiesen und in lichten Wäldern in Europa
Wirkstoffe: Saponin, Vitamin C., ätherisches Öl, Flavone, Kieselsäure, Gerbstoff

Die Pflanze ist geschützt!

Anwendung:

bei Bronchialkatarrh, Lungenentzündung, Nieren- und Blasenleiden, allgemeiner Schwäche, rheumatische Krankheiten;

Wirkung: schleimlösend, auswurfördernd und leicht harntreibend

Herstellung des Hustensaftes: Von einem sauberen (und erlaubten) Standort die Blütenköpfe im trockenen Zustand und bei Sonnenschein in der Zeit von ca. 11 – 15 Uhr sammeln. Dazu Papier- oder Stofftaschen verwenden. Die frischen Schlüsselblumen mit Rohrohrzucker abwechselnd in

Schichten von 1 bis 1 1/2 cm in ein Glas geben. Mit den Blüten beginnen, mit Zucker abschließen. Jede Lage angedrückt, dann mit einem oder mehreren glatten Steinen flächendeckend abdecken. Nun das Glas mit einem Leinenfleck zubinden, ein Holzbrett und einen Stein zum Beschweren darauflegen. Keinen Glas- oder Metalldeckel verwenden! An einem sonnigen Platz ruhen lassen. Nach 2-3 Tagen auf die gleiche Weise wieder nachfüllen und verschließen. Ca. 10 Tage an der Sonne stehen lassen, ev. das Glas zwischendurch drehen. Danach das Ganze an einen dunklen, gleichmäßig temperierten Ort (ev. Schrank) stellen. Sobald der Rohrzucker aufgelöst ist (ca. nach 50 Tagen) die Blüten vom Saft trennen (z.B. mit einem Stoff in der Kartoffelpresse). Den Saft im Wasserbad leicht erwärmen. Bildet sich eine graue Schicht, leicht mit einem Löffel abschöpfen. FERTIG! Jetzt den Hustensaft in Flaschen füllen. Die Flaschen erst nach 6-12 Std. verschließen! Der Hustensaft ist bis zu 10 Jahren haltbar und muss nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden. Auf dieselbe Art kann auch Spitzwegerich-Hustensaft hergestellt werden. Die jungen Blätter verwenden und die Pflanzenteile in ca. 2-4 cm lange Teile schneiden.

Verzehrempfehlung:

Weniger als einen halben Teelöffel. Achtung, UNBEDINGT ca. 3-4 Minuten im Mund lassen! Wiederholung nach Bedarf. Bei Kleinkindern nur so viel geben, dass der Teelöffel „abgeschleckt“ werden kann – wiederholen aber ca. 4x nach jeweils einer 1/2 Minute.

Die Schlüsselblume ist auch als Tee immer bekömmlich, ein wenig anders mundet der Schlüsselblumenlikör.



SR. Herta

biologisch, natürlich, gesund und köstlich

Die Fitness- und Energieküche



Maria Reitlinger

Carotinoide

...gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen. Alpha- und Beta-Carotin, Lycopin, Lutein und Zeaxanthin gehören zur Familie der Carotinoiden. Sie sind für die roten, orangen oder gelben Farben vieler Gemüse- und Obstsorten, sowie div. Samen, wie Karotten, Kürbis, Tomaten/Tomatenmark, Marillen, Grapefruit, Kirschen, Mais/Polenta, Süßlupinie, Ringelblumenblütenblätter usw. verantwortlich.

Aber auch grünblättriges Gemüse wie Spinat, Mangold, Blattsalate, Grünkohl, div. Wildpflanzen sind reich an Carotinoiden.

Dort wird die orangefarbene Farbe vom grünen Chlorophyll überdeckt.

Wirkung:

Carotinoide verhindern schädliche Oxidation (d.h. helfen gegen zu viele freie Radikale), beugen Krebs vor und stärken das Immunsystem.

Von Maria Reitlinger und Herbert Holzer

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

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

Wok-Gemüse

Zutaten: 3 Karotten, 1/2 Sellerieknolle, 1 Zwiebel, 2 rote Paprika, 1 Zucchini, 4 Blatt Weißkraut oder Chinakohl, 100 g Champignons, 1 TL Staubzucker, 100 ml Gemüsebrühe, 2 Knoblauchzehen, 4 Scheiben Ingwer, 1 EL Tomatenmark, Salz, Chilipulver, Olivenöl

Zubereitung: Gemüse in Streifen schneiden. Den Staubzucker in einer tiefen Pfanne oder Wokpfanne hell karamellisieren. Das Gemüse unterrühren und anrösten, mit Gemüsebrühe aufgießen, Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und mit Ingwer zugeben, mit Salz und Chili würzen und mit Olivenöl beträufeln.

Wok-Gemüse ist einfach und schnell zubereitet und passt zu Tofu, Nudeln, Polenta genauso wie zu Geflügel oder Wildlachsfilet.

Wir wünschen guten Appetit!



Polentawürfel

150 g Polenta (Maisgries) in dreifacher Wassermenge mit 1 TL Gemüsebrühe gewürzt, kochen. Anschließend gekochten Polenta in geölte Form streichen, nach dem Erkalten in Würfel schneiden und in der Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten.



Polentakugeln

Zutaten: 1 B. Obers, 1/4 l Wasser, 100 g Polenta, 100 g Marzipan, 1 Pkg. Vanillezucker, 1 TL Honig, 2 Tropfen Orangenöl, geriebene Kochschokolade

Zubereitung: Obers und Wasser aufkochen, Polenta unterrühren und ca. 10 min bei kleiner Hitze quellen lassen, restliche Zutaten unterrühren, auskühlen lassen und in geriebener Schokolade wälzen.



Sei dabei!

JAHRESAUSFLUG DER BESONDEREN ART

„Wilde Pflanzen für die wilde Küche“

- Wandern, Wildpflanzen kennenlernen und sammeln
- Das Feuer – Herz der Küche im Freien
- Wir kochen unser Mittagessen
- Besonders spannend und interessant auch für Kinder
- Besichtigung und Einkehr mit Verkostung beim Bio-Bauernhof / Reiterhof Laussabauer
- Führung und Diskussion mit Bürgermeister Herbert Baumann
- Renate Baumann (eher bekannt als Renate Dirninger von den Heilkreisen und Edelsteinen) wird uns über ihren Weg zur Natur bzw. BIO und zu den Tieren (speziell zu den Pferden) erzählen

Samstag, 2. Juni 2012 in Weissenbach / Enns

(genauere Hinweise bei der Anmeldung)

Anmeldung unbedingt erforderlich!



natur heiler

Eine Fahrt ins Wichtelreich

zum schmunzeln:

Immer nur arbeiten macht keinen Spaß, sagte der Mausevater Michel zu seinem Sohn Mäxchen und warf missmutig die Schaufel beiseite. Vater und Sohn gruben nun schon wochenlang an einem neuen Mauseloch.

Weiß du was? Fragte Michel seinen Sohn. Wenn wir mit diesem Gang hier fertig sind, machen wir einmal ein paar Tage Ferien. Wir müssen uns unbedingt etwas ausruhen. Herrlich! Piepste Mäxchen. Wohin fahren wir? Ich hatte eigentlich an Wichtelhausen gedacht meinte der Mausevater Michel. Dort soll es sehr schön sein. Ich weiß bloß nicht mehr genau, wo Wichtelhausen liegt, aber wir können ja den Frosch Fritz fragen.

Nach Wichtelhausen wollt ihr? fragte Fritz, während er mit beiden Backen kaute. Fritz sprach leider mit vollem Mund, und das tut man ja nun wirklich nicht, aber es war ihm

einfach nicht abzugewöhnen.

Der Weg ist nicht zu verfehlen, fuhr er fort. Ihr geht einfach dem Bach entlang, und bei der dicken Eiche müsst ihr nach rechts abbiegen. Dann maschiert ihr einfach geradeaus. Das ist alles.

Noch bevor die Sonne unterging, kamen sie in Wichtelhausen an

Das schien nun wirklich ein wunderbarer Ort zu sein, ganz wie Fritz erzählt hatte. Überall hingen bunte Lampenschirme von den Pilzdächern, und alle Leute waren froh und guter Dinge.

Michel setzte sich sofort an einen Tisch im Gasthaus „Zum fröhlichen Wichtel“ und bestellte erst einmal Kaffee und eine Menge Kuchen. Du solltest vielleicht nicht ganz soviel Kuchen essen? Schlug Mäxchen zaghaft vor. Womöglich bekommst du Magenschmerzen!

Ach was antwortete der Vater. Wenn ich schon einmal in Wichtelhausen bin, will ich mich an Kuchen richtig sattessen. Das gibt´s schließlich nicht jeden Tag! Und schon machte sich Michel über ein großes Stück Sahnetorte her. Mäxchen schüttelte nur den Kopf und lief zu seinen neuen Freunden, um mit ihnen Katz und Maus zu spielen.

Am anderen Morgen fühlte Michel sich gar nicht gut. Er war ganz grün im Gesicht. Ach! Wenn ich doch gestern nur nicht so viel gegessen hätte! Stöhnte er. Mir ist sooo schlecht!

Hab ich nicht gesagt? Antwortete Mäxchen. Nun musst du zum Arzt gehen! Michel konnte einem wirklich Leid tun, denn der Wichteldoktor gab ihm eine ganz entsetzlich bitter schmeckende Medizin. Aber sie half! Schon nach kurzer Zeit fühlte sich Michel wieder gesund und munter.



(Aus dem Buch: „Fahrt mit ins Wichtelreich“
– Weltbild Verlag – Verfasser unbekannt)

Aufbruch in eine neue Energie-Zukunft

*Nicht das Erfinden neuer Energieverbraucher/Energieräuber steht im Vordergrund, sondern die **Intelligente Energienutzung** bzw. das **Nichtverbrauchen von Energie** bei gleichzeitig hohem Komfort bzw. Wohlfühlfaktor*

Wir dürfen nicht mehr verbrauchen, als wir nachhaltig erzeugen können (gilt natürlich ähnlich für unsere Staatsfinanzen und andere Gewohnheiten)

Gelesen & gehört:

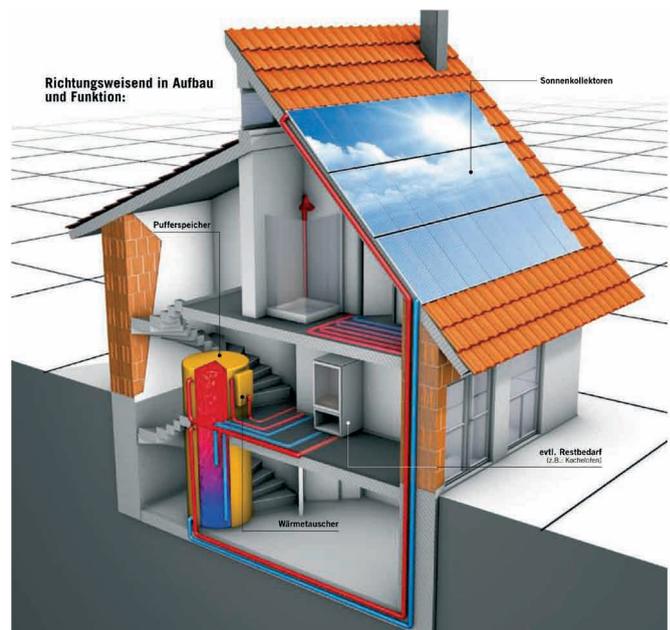
Im Juni 2011 hat sich in Linz der Verein „Initiative Sonnenhaus Österreich“ gegründet. Er versteht sich als unabhängiges Kompetenzzentrum und Interessensvertretung für alle Belange des zukunftsweisenden Bau- und Heizkonzeptes Sonnenhaus: Dieses Konzept soll forciert und als Baustandard etabliert werden.

Das Konzept

- Größter Wohnkomfort / höchste Behaglichkeit bei geringsten Heizkosten
- Hauptenergieträger Sonne
- Unabhängig von fossilen Brennstoffen
- Hoher Umweltschutz durch drastische Reduktion der CO₂- Emissionen
- Niedrigster Primärenergiebedarf

Beispiel:	SONNENHAUS	EXTREM GEDÄMMTES HAUS
HEIZWÄRMEBEDARF	44 kWh/m ² a	15 kWh/m ² a
WÄRMEERZEUGUNG Raumwärme und Warmwasser	>50 % über Sonnenkollektoren mit Pufferspeicher 50 % mit Holz- oder Pellets-Kaminofen	Wärmepumpe und elektrische Zusatzheizung
LÜFTUNG	Fensterlüftung	Kontrollierte Wohnraumlüftung
PRIMÄRENERGIEBEDARF	42 kWh/m ² a	101 kWh/m ² a
JÄHRLICHE ENERGIEKOSTEN	257 Euro/Jahr	671 Euro/Jahr
CO ₂ KENNZAHL	1,4 kg CO ₂ eq/m ² a	18,8 kg CO ₂ eq/m ² a

Quelle: Das energieeffiziente Ziegelhaus der Zukunft



Sonnenhaus – Funktion

Im Sonnenhaus wird Sonnenenergie durch gezielte Speicherung der Wärme in einem so genannten Schichtenspeicher und in massiven Bauteilen passiv und aktiv genutzt.

Großflächige Kollektoren speisen die gewonnene Solarwärme über Wärmetauscher in einen mehrere Tausend Liter fassenden Schichtenspeicher ein, der die Energie dann über mehrere Wochen speichern kann. Dadurch wird die Heizsaison erheblich verkürzt und auch kalte, sonnige Wintertage erwärmen den Speicher.

Das Sonnenhaus Bau- und Heizkonzept besteht also aus fünf wesentlichen Komponenten, die im Heizsystem eng zusammenspielen:

1. Gut gedämmtes Niedrigenergiehaus mit wärmespeichernden Bauteilen
2. Sonnenkollektoren, nach Süden ausgerichtet.
3. Wärme-Schichtenspeicher zur Speicherung der Wärme
4. Fußboden bzw. Wandheizung
5. Zusatzheizung auf Basis erneuerbarer Energien, an Speicher angeschlossen (zB. Kachelofen, Tischherd usw.)

Dachverband Geistiges Heilen

Zweck, Aufgaben, Tätigkeiten

- ist ein Zusammenschluss von Heilerinnen und Heilern, von Heilerverbänden, Ärzten, Heilpraktikern, Patienten sowie interessierten Laien in Deutschland, Österreich und der Schweiz.
- vereinigt unter seinem Dach derzeit 17 Mitglieds- und Förderverbände und rund 5.000 Einzelmitglieder mit verschiedensten Heilweisen und Weltanschauungen.
- klärt auf über Möglichkeiten und Grenzen geistiger Heilweisen, informiert über seriöse Aus- und Weiterbildung und vermittelt verantwortungsbewusste Heiler/innen in Wohnortnähe.
- überwacht die Einhaltung des DGH-Verhaltenskodex zu dessen Einhaltung sich jedes DGH-Mitglied bei seinem Eintritt per Unterschrift verpflichtet.
gibt Hilfesuchenden mit dem Zertifikat „Anerkannte/r Heiler/in nach den Richtlinien des DGH e.V.“ eine Orientierung beim Finden seriöser Heiler/innen.
- sucht im Sinne ganzheitlicher, einander ergänzender Heilkunst die Zusammenarbeit mit Ärzten, Kliniken, Heilpraktikern und Wissenschaftlern.

Hauptaufgabe des DGH e.V. ist es, die breite Öffentlichkeit über Möglichkeiten und Grenzen geistiger Heilweisen zu informieren und sich für die Integration geistiger Heilweisen in das Gesundheitssystem einzusetzen.

Seit der Gründung des gemeinnützigen Vereins (1995) setzen sich die Mitglieder dafür ein, geistiges Heilen ins öffentliche Bewusstsein zu rücken und es als dritte Säule in das Gesundheitswesens zu integrieren. Ziel ist das gleichberechtigte Zusammenwirken von Ärzten, Heilpraktikern und Heilern zum Wohle des Patienten.

Tätigkeiten

In jedem Jahr treffen sich interessierte Laien ebenso wie Heiler, Naturheilkundler und Schulmediziner zum „Kongress Geistiges Heilen“ in

Rotenburg an der Fulda. Wenn Sie sich für eine Teilnahme als Referent oder Besucher interessieren, fordern Sie weitere Informationen an. Der letzte Kongress (10. Kongress – Geistiges Heilen) fand vom 30. 09. bis 2. 10. 2011 in Rotenburg a.d. Fulda mit einer großen Zahl von Vorträgen und Workshops. Ein bekannter Hauptredner war Clemens Kuby.



Ferner gibt es ca. dreimal pro Jahr eine „DGH – Vorstandssitzung“ sowie Mitgliederversammlungen in Rotenburg/F. Bei diesen werden alle für die Führung eines Vereins wichtigen Dinge behandelt und beschlossen. Die letzte Sitzung fand am 26. u. 27. Nov. 2011 statt. In den letzten ca. 9 Jahren war ich meist dabei.

Wenn Sie genauere Informationen benötigen, dann kontaktieren Sie mich (DI. Herbert Holzer – Tel 0664 / 46 47 649 bzw. per Mail: herbert@holzer.at oder Sie wenden sich direkt an die

Geschäftsstelle des DGH

Steigerweg 55, D-69115 Heidelberg

Tel: +49 (0)6221-16 96 06 (Montag bis Freitag 11-14 Uhr)

www.dgh-ev.de, Mail: info@dgh-ev.de

Elektrosmog schadet Babys im Mutterleib

Asthmarisiko der Kinder dreimal höher

Immer wieder warnen Forscher vor den Gefahren von Elektrosmog. Eine neue Langzeitstudie hat jetzt gezeigt, dass das Asthmarisiko von Kindern steigt, wenn die Mütter während ihrer Schwangerschaft häufig elektromagnetischen Feldern ausgesetzt sind.

In ihrer Studie ermittelten die Forscher der Kaiser Permanente Division of Research in Oakland in Kalifornien, wie stark schwangere

Frauen Elektrosmog – wie etwa von Haushaltsgeräten – ausgesetzt waren.

13 Jahre nach der Geburt war das Asthmarisiko der Kinder dreimal höher, wenn Mütter mehr Elektrosmog ausgesetzt waren – bei Erstgeborenen sogar noch höher. Die Strahlung kabelloser Geräte wie etwa Handys wurde nicht berücksichtigt.

(Aus Kronen Zeitung 3. August 2011)

Rotes Fleisch erhöht das Diabetes-Risiko

Steak und Filet so ungesund wie Wurst

Bisher galten nur verarbeitete Fleischprodukte wie Wurst oder Schinken als krankheitsfördernd. Doch jetzt haben Forscher der Harvard School of Public Health in Boston im US-Staat Massachusetts festgestellt, dass auch pures Fleisch von Rind, Schwein oder Lamm das Diabetes-Risiko deutlich erhöhen kann.

Für ihre Forschung werteten die Wissenschaftler Langzeitstudien an 440.000 Menschen aus. Sie zeigen, dass rotes Fleisch offenbar grundsätzlich ungesund sein kann. Dabei ist es egal, ob es roh, gebraten oder zu Wurst verarbeitet ist. Schon ein tägliches 100-Gramm-Steak erhöht das Risiko um ein Fünftel, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Das ist deutlich mehr als bisher angenommen. Frühere Studien ließen darauf schließen, dass nur weiterverarbeitetes rotes

Fleisch wegen des hohen Salz- und Nitritgehalts gesundheitsschädlich sei.

Gleichzeitig ermittelten Forscher auch die Wirkung gesunder Ernährung: Ersetzen Testpersonen das rote Fleisch durch eine Handvoll Nüsse, reduziert sich ihr Diabetesrisiko um 21%. Vollkornprodukte bewirkten sogar eine Reduktion von 23%.

Weltweit sind etwa 360 Millionen Menschen an Diabetes erkrankt. Die meisten von ihnen leiden am sogenannten Typ 2 der Zuckerkrankheit, früher auch als Alters-Diabetes bekannt. Als Hauptrisikofaktoren dafür gelten Übergewicht, Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung.

(Aus Kronen Zeitung 12 August 2011)

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

Lieber Interessent !

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

*Ich wünsche Ihnen eine schöne Zeit und
Alles Gute*

Ihr Herbert Holzer / Obmann

Termine 1.Halbjahr 2012

Stammtisch „Heilung mit Naturenergie“, Waidhofen – Ybbs/Y, Hotel / Restaurant Moshammer, Kirchenplatz 3, bei der Ybbsbrücke – meist jeden 1. Freitag im Monat um 19 Uhr

Stammtisch „Heilung mit Naturenergie“, Gasthof Rega in Wirling 19, zwischen Bad Ischl /Pfandl und St. Wolfgang (an der alten Bundesstrasse) – meist jeden 2. Dienstag im Monat um 19 Uhr

Natur – Heilkreis in Weyer bei Sayed Kadir – meist jeden 3. Dienstag im Monat um 19.30 Uhr

Homepage und Anschläge beachten – Änderungen sind möglich

- 03.02.2012 / 19.00 Uhr **Stammtisch – Heilung mit Naturenergie**,
Waidhofen – Zell /Y. Hotel / Restaurant Moshammer, Kirchenplatz 3
- 14.02.2012 / 19.00 Uhr **Stammtisch – Heilung mit Naturenergie**
Gasthof Rega in Wirling bei Bad Ischl - Pfandl
- 14.02.2012 / 19.30 Uhr **Natur – Heilkreis in Weyer bei Sayed Kadir**
Körperreinigung & Entgiftung mit Erni Guntendorfer und Susanne Tischberger
- 02.03.2012 / 19.00 Uhr **Stammtisch – Heilung mit Naturenergie**
Waidhofen – Zell/Y., Hotel / Restaurant Moshammer, Kirchenplatz 3
- 13.03.2012 / 19.00 Uhr **Stammtisch – Heilung mit Naturenergie**
Gasthof Rega in Wirling bei Bad Ischl – Pfandl
- 20.03.2012 / 19.30 Uhr **Natur – Heilkreis in Weyer bei Sayed Kadir**
Ganzheitliche Kunsttherapie mit Maria Steinber
- 24.03. oder 25.03.2012 **Tagesseminar: Der Umgang mit der Einhandrute**
Der Beziehungstest - Was tut mir gut, was schadet mir
Veranstaltungsort hängt von der Mehrheit der Teilnehmer ab – Voranmeldung!
- 07.04. 09.00-18.00 Uhr **Naturseminar mit Schamanin Rosamara**
- 08.04. 09.00-18.00 Uhr **Frühlingskräuter richtig verwenden, pflücken, essen**
kaltes Buffet mit Elfi - Kern, Schule der Urnatur - 4564 Klaus/P., Tel. 07585 / 20020
- 10.04.2012 / 19.00 Uhr **Stammtisch – Heilung mit Naturenergie**
Gasthof Rega in Wirling bei Bad Ischl – Pfandl
- 13.04.2012 / 19.00 Uhr **Stammtisch – Heilung mit Naturenergie**
Waidhofen – Zell/Y., Hotel / Restaurant Moshammer, Kirchenplatz 3 /Ybbsbrü.
- 17.04.2012 / 19.30 Uhr **Natur – Heilkreis in Weyer bei Sayed Kadir**
Die Heilkraft der Aprilkräuter mit Karoline Postlmayr
- 21.04. 10.00-16.00 Uhr **Tagesworkshop: Hochbeet- bzw. Hügelbeetbau**
mit Elisabeth Eder – Permakulturoase
in St. Gallen bei Theresia Reiter
- 28.04. 09.00-18.00 Uhr **Naturheilpraktiker-Ausbildung – Chakrenreinigung mit Rosamara**
- 29.04. 09.00-18.00 Uhr **Planeten – Klangschalen – Seminar mit Rosamara**
In der Schule der Urnatur bei Elfi Kern – 4564 Klaus/P., Tel: 07585 / 20020
- 04.05.2012 / 19.00 Uhr **Stammtisch – Heilung mit Naturenergie**
Waidhofen – Zell/Y., Hotel / Restaurant Moshammer bei der Ybbsbrücke
- 12.05. und 13.05.2012 **Seminar: „die eigenen Selbstheilungskräfte stärken“ mit DI. Herbert Holzer**
Mit der Einhandrute am Körper arbeiten, Energie- und Meridianarbeit
- 15.05.2012 / 19.00 Uhr **Stammtisch – Heilung mit Naturenergie**
Gasthof Rega in Wirling bei Bad Ischl – Pfandl
- 22.05.2012 / 19.30 Uhr **Natur – Heilkreis in Weyer bei Sayed Kadir**
Sigi Spreitzer – Wie kam ich zur Vital – Faser
- 01.06.2012 / 19.00 Uhr **Stammtisch – Heilung mit Naturenergie**
Waidhofen – Zell/Y., Hotel / Restaurant Moshammer
- 02.06.2012 **JAHRESAUSFLUG**
Thema: Wilde Pflanzen für die wilde Küche, Wildkräuter sammeln, Kochen im Freien,
Einkehr in den Bio-Bauernhof und Reiterhof Laussabauer,
Näheres bei der Anmeldung!
- 12.06.2012 / 19.00 Uhr **Stammtisch – Heilung mit Naturenergie**
Gasthof Rega in Wirling bei Bad Ischl – Pfandl
- 19.06.2012 / 19.30 Uhr **Natur – Heilkreis in Weyer bei Sayed Kadir**
Thema: Erfolg oder Misserfolg wird sehr stark vom Bauchgefühl gesteuert –
Ist mein Bauch in Balance? Mit DI. Herbert Holzer

Es rührt sich was im Verein!

Dabeisein bringt jedesmal Spaß, Freude, Genuss und immer wichtige bzw. brauchbare Informationen. Ob bei der Genusswanderwoche im Gebiet Murau (Gstoder) – Turrach – Sölkpass, beim Kräutertreff in St. Gallen bei Theresia Reiter, bei der Schafkoaswanderung in Küpfern / Weyer bei Fam. Kaltenbrunner oder bei den Heilkreisen (auch Abschlussfeier) bzw. bei den Treffen „Netzwerk Naturenergie“.

