

natur heiler

Verein zur Förderung von Körper, Geist und Seele

Ausgabe Nr. 38 / Jän 2014



Faszination Leben

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

www.naturheilung.at



Inhalt

Einleitung	3
Stress & Stress-Störungen	4
Die Kraft der Gedanken	8
Antiaging mit bioaktiven Substanzen	10
Eiweißwunder Süßlupine	12
Energieküche	14
Die Meisterwurz	15
Raumenergie	16
Energiekeramik	17
Homöopathie	19
Zum Schmunzeln	19
Aktuelles	20
Denk nach!	22
Termine	23
Es rührt sich was im Verein	24

Impressum:

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

Für den Inhalt verantwortlich:

Obmann
DI. Herbert Holzer
Franz-Nöbauer-Weg 10

Tel.: +43 (0) 664 /4647649
Fax: +43 (0) 6132 / 21 350
Mail: herbert@holzer.at

Fotos: © DI. Herbert Holzer

Druck: WIGO-Druck – Bad Ischl

Auflage: 1000 Stück

Liebe Leserin, lieber Leser, liebes Mitglied!

Ich lese gerade das Buch von Roland Düringer: **„Leb wohl, Schlaraffenland – Die Kunst des Weglassens“**.

Nun man kann zu dem Kabarettisten und Schauspieler mit seiner ausgeflippten Vergangenheit stehen, wie man will, aber zum Nachdenken regt er mich (vermutlich auch viele andere) sehr stark an. Speziell das Thema: Brauchen wir das Alles – Industriegerümpel mit Ablaufdatum.

Roland Düringer: „Das meiste ist so gebaut, dass es schnell zu Müll wird, damit wir wieder Neues kaufen müssen. Wir denken viel zu wenig darüber nach, dass alles, was wir konsumieren, eigentlich unserem Planeten gehört. Und verwandeln so unseren ganzen Planeten langsam zu Müll. Das muss ich nicht mitmachen. Wenn ich etwas brauche, überlege ich, ob es für mich sinnvoll ist, es zu kaufen. Es macht nur keinen Sinn, etwas zu kaufen, was ich nicht brauche, sondern nur haben will. Noch dazu mit Geld, das ich nicht habe. Das ist in Wirklichkeit pathologisch.“

Shoppingwahn und Weihnachtsstress war ein perfektes Beispiel wie unser Herdentrieb funktioniert.

Damit bin ich schon bei einem Hauptthema unserer Zeitung – „dem Denken und dem Loslassen / Weglassen von unnötigen Ansichten bzw. Glaubenssätzen“. Nur wenn wir von vielen negativen Glaubenssätzen loslassen könnten, würden wir wesentlich zufriedener leben. Wie schon mehrmals hingewiesen – der Geist steuert die Materie. Die meisten Krankheiten entstehen durch falsche bzw. negative Überzeugungen.

Auch unser 2. Schwerpunkt in dieser Zeitung „das Essen – die Ernährung“ hat im weitesten Sinne mit unserem Denken zu tun. Würden wir einmal logisch nachdenken, dann würden wir relativ schnell zu dem Schluss kommen, je länger die Haltbarkeit (langes Ablaufdatum) eines Nahrungsmittel/Fertigproduktes ist, desto mehr Zusatzstoffe (E-Nummern und sonstige Beimengungen) muss das Produkt enthalten.

D.h. desto kürzer das Ablaufdatum, desto natürlicher und gesünder ist das Lebensmittel. Viele chronische Krankheiten bis hin zu Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs oder Demenz haben mit unseren falschen Lebensstil (falsche Er-

nährung, wenig Bewegung, Stress usw.) zu tun, wie das auch bereits die Wissenschaft bestätigt.

Damit sind wir auch beim 3. Schwerpunkt in dieser Zeitung: „der ständige Energiemangel, bzw. wer sind unsere Energieräuber“. Wie können wir uns Energie zuführen. Über Raumenergie, Quell - Wasser, lebendige, saisonale und möglichst in der Region produzierte Lebensmittel, sowie natürlich Schwingungen/Informationen (Informationsübertragung).

Informationen im Naturheiler, die Sie zum Nachdenken bzw. zum Umdenken anregen sollen.

Ich danke in diesem Zusammenhang allen meinen Vorstandsmitgliedern für die Mithilfe bei der Vereinsarbeit und wünsche Ihnen und allen unseren Mitgliedern ein wunderbares erfolgreiches Jahr 2014 mit vielen neuen Erkenntnissen und vor allem viel Vitalität bzw. Gesundheit.

Liebe Grüße
Herbert Holzer / Obmann



Stress & Stress-Störungen die folgenschweren Plagen für uns Menschen

von Dr. Karl Kriechbaum – Psychologe Wien

Stress und **psychische Belastungen** in der Familie, Schule, am Arbeitsplatz und sonstwo nehmen bedenklich zu.

Die Folgen: menschliches Leid, Leistungsbeeinträchtigungen, Krisen und Krankheit für die Betroffenen sowie Produktivitätsverluste, hohe Kosten und Ergebniseinbußen für Unternehmen und Institutionen.

Untersuchungen zeigen: individuelle und kollektive Situationsbewertungen, psychoneuronale Reaktionen und Arbeitsstile sind oft bedeutender als die objektiven Arbeitsbedingungen.

Wie könnte es sonst sein, dass der eine Mitarbeiter schon bei etwas Kritik und Druck völlig verunsichert und hektisch wird, der andere dabei ziemlich gelassen und entspannt bleibt und der dritte dadurch erst so richtig zu arbeiten beginnt.

Stress entsteht durch problematische und belastende Umstände, durch negative Denkweisen, psychoneuronale Fehl- und Überreaktionen sowie durch beeinträchtigende seelisch-körperliche Zustände.

Die unangenehmen und bedrohlichen Stress-Symptome

Innere Unruhe, Nervosität, Hektik, Ärger, Gereiztheit, Nicht-Abschalten-Können, Schlafstörungen, Müdigkeit, Verspannungen, Magen-, Darm-, Herz-, Atemstörungen, Schmerzen, kognitive und emotionale Hineinsteigerprozesse, Unkontrolliertheit, Konzentrations-, Gedächtnis- und Kreativitätsstörungen, Kommunikations- und Beziehungsprobleme, Konflikte, Unlust, Frust, Aggressionen, Unsicherheit, Ängste, Panikattacken, Störungen des Immunsystems, Leistungsschwäche, Depressionen, Burnout, Krankheit ...

Stress ist ein wahrer Leistungskiller, Krankmacher und Kostentreiber.

Studien zeigen, dass Rückenschmerzen nach wie vor die häufigsten Beschwerden am Arbeitsplatz sind – sehr oft aufgrund psychischer Probleme. An zweiter Stelle folgen bereits die direkten psy-

chischen Belastungen mit Stress-Schädigungen, Erschöpfung und Burnout. Mehr als 1/3 der Befragten erlebt die Arbeitssituation als frustrierend und kann sich nach der Arbeit nicht erholen. Befragungen belegen, dass zumindest 40 % aller Arbeitnehmer unter starken psychischen Belastungen leiden – vor allem aufgrund von Stress und Zeitdruck.

Die direkten Kosten für psychisch bedingte Krankenstände betragen im Jahre 2009 EUR 3,3 Mrd., wobei die Gesamtkosten der Ausfälle auf ca. EUR 6 Mrd. geschätzt werden. Bei psychischen Belastungen sind die Fehlzeiten mit 3,3 Ausfallstagen mehr als 3-mal so hoch. Bereits 1/3 aller krankheitsbedingten Frühpensionierungen erfolgt aus psychischen Gründen. Das Durchschnittsalter bei Männern beträgt 53 Jahre, bei Frauen 49 Jahre. Das Erschreckende daran: Frühpensionisten weisen eine um 10 Jahre geringere Lebenserwartung als Alterspensionisten aus.

Bleibende Hirnschädigungen

Neueste Ergebnisse der Hirnforschung zeigen, dass Stress die menschliche Denk-, Steuer- und Kontrollzentrale, den Präfrontalen Kortex, zum Teil massiv beeinträchtigt. Wir sind Emotionen (Unsicherheit, Ängsten, Ärger, Frust oder Aggressionen), Impulsen und Begierden (unmäßiges Essen, Trinken oder Rauchen) relativ hilflos ausgesetzt.

Es gibt Hinweise darauf, dass länger anhaltender Stress (über Tage oder Wochen) die Nervenverbindungen (signalempfangenden Dendriten) im Präfrontalen Kortex degenerieren und im Mandelkern (primärer Gefühlspeicher) wachsen lässt.

Bei Abnahme der Stressbelastung können die Verbindungen im Stirnhirnbereich gewöhnlich wieder nachwachsen, bei extremem Dauerstress aber offenbar nicht mehr. Es bleiben dauerhafte Hirnschädigungen.

Diese Mechanismen fördern vermutlich die Entstehung von Depressionen, Suchtverhalten, Ängsten und Posttraumatischen Belastungsstörungen. Frauen dürften dafür anfälliger sein.

Östrogen verstärkt die Stressanfälligkeit sowie das Depressions- und Suchtrisiko.

Studie zeigen zudem, dass der Präfrontale Kortex durch Dauerstress unempfindlicher für Glutamat, einen anregenden Botenstoff, wird. Die Folge: Gedächtnis-Probleme. Störungen der Glutamat-Übertragung gelten als wesentliche Merkmale für psychische Krankheiten.

Forschungen weisen auch darauf hin, dass massiver Stress die Zellen des Hippocampus schädigt. Das Speichern von Information und Erinnern an Neues wird dadurch beeinträchtigt.

Emotionaler Stress, Trauer und Sorgen können möglicherweise sogar Auslöser für Alzheimer-Erkrankungen sein. (Studie E. Reich)

Psychische Belastungen und Stress nehmen auch starken Einfluss auf die epigenetische Funktionsweise der Gene. Belastete und gestresste Kinder und Jugendliche neigen zeitlebens zu einem erhöhten Risiko für stressbedingte Störungen und Erkrankungen.

Auch kindliche Armut prägt das Gehirn nachhaltig - mit dramatischen Folgen für die Betroffenen und die Gesellschaft.

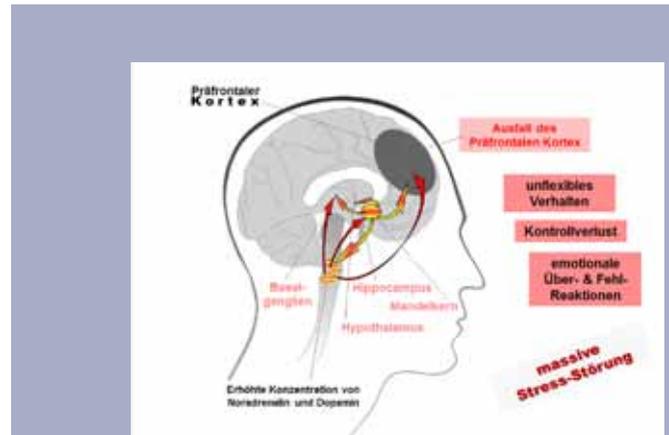
Stress mindert die Attraktivität. Stress macht uns angespannt, gereizt, misstrauisch, unsicher, beeinträchtigt Ausdruck und Auftreten, lässt Falten entstehen und die Haut früher altern. Ein hoher Cortisol-Spiegel lässt die Gesichtszüge härter und unfreundlicher wirken - vor allen die der Frauen.

Besonders dramatisch: Stress verkürzt die sog. Telomere, die Endstücke der Chromosomen, was den Alterungsprozess beschleunigen, Krankheiten entstehen und die Lebenserwartung deutlich sinken lassen kann.

Die Problematik dabei

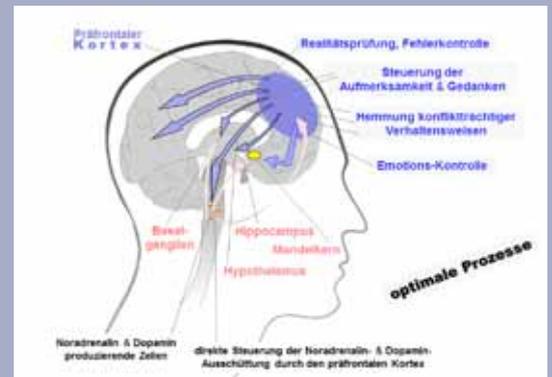
Die Versorgung der Stress-Geplagten und psychisch Belasteten ist sowohl qualitativ wie auch quantitativ oft mehr schlecht als recht.

Die Wirkungen der Psychopharmaka sind häufig nicht wie erwünscht – ganz im Gegenteil. Beruhigungsmittel wirken zwar oft rasch, machen aber abhängig. „Antidepressiva sind keine gut wirksamen Medikamente. Fast jeder zweite Patient spricht überhaupt nicht auf die erste The-



Funktions-Störung

Unflexibles Verhalten, Kontrollverlust, Impulsivität emotionale Über- & Fehl-Reaktionen, Gedächtnisstörungen, Fehlverhalten



Optimale Funktion

Aufmerksamkeits-Steuerung, Realitätsprüfung, Analyse, Planung, Entscheidungsfindung, Fehlerkontrolle Kognitions-, Emotions- & Verhaltens-Kontrolle

rapie an, sehr viele Patienten haben sehr starke Nebenwirkungen ...“ **Univ.-Prof. Gerald Gartlehner (Donau Universität Krems).**

In der psychopharmakologischen Behandlung gebe es seit gut 30 Jahren kaum Fortschritte, sagt der **Neuropharmakologe Dr. Felix Hasler.**

„Die enttäuschten Hoffnungen gingen nicht spurlos an der Pharmabranche vorbei: Viele Firmen sind pessimistisch, was die kommerziellen Aussichten in der Psychopharmakologie betrifft; mehrere große Unternehmen haben sich mittlerweile sogar ganz aus der Entwicklung neuer Wirkstoffe zurückgezogen.“ (Gehirn und Geist, 11/2013)

Aber auch viele Psychotherapien erweisen sich zum Teil als wenig wissenschaftlich und wenig effizient.

Gar nicht zu reden von den vielen Psycho-Trainern, -Coaches, -Beratern oder Yoga-Gurus, die ohne fundierte Ausbildung ihre Dienste als Seelenröster oder Wunderheiler anbieten – oft um viel Geld und mit mehr unerwünschten Nebenwirkungen als mit erwünschten Auswirkungen.

Die Abhilfe

Professionelle Stress-Vorbeuge- und Stress-Bewältigungs-Maßnahmen können sehr gut dabei helfen, dass uns diese schlimmen Schädigungen und leidvollen Auswirkungen erspart bleiben.

Das Institut für Psychoneurologie arbeitet seit Jahren daran, auf der Basis neuer Erkenntnisse der modernen Hirn- und Genforschung sowie umfangreicher Arbeiten (ca. 2000 Therapien, Beratungen und Seminare, über 14.000 Teilnehmer) die effizientesten Verfahren aus den wirksamsten Therapie- und Trainings-Systemen (vor allem Kognitions- und Verhaltenstherapie, Autogene Meditation, Autogen-Yoga, Achtsamkeits- und Selbstkontroll-Training) herauszufiltern.

Mit diesem psychologisch-therapeutischen Best-of-Systems kann die Behandlungsdauer einer herkömmlichen Verhaltenstherapie, die ohnehin bereits eine der effizientesten Therapieformen ist, deutlich reduziert und die Wirksamkeit signi-

fikant erhöht werden. Diese sehr konzept- und methodenzentrierte Methodik, Richtig denken, lösen, fokussieren erfordert von Beratern, Trainern und Therapeuten eine ausgeprägte ratio-emotionale und analytische Intelligenz, hohes Fachwissen, Erfahrung, Konzentrationsfähigkeit sowie Struktur- und Prozess-Disziplin.

In den Händen eines erfahrenen und kompetenten Trainers und Psychotherapeuten kann es Stress und psychische Belastungen oft sehr zügig und effizient reduzieren und wünschenswerte Kompetenzen optimieren.

Es reduziert:

Negatives Denken, Druck, Stress, Gehetztheit, Multitasking, Verspannungen, vegetative Störungen, Ärger, Frust, Unlust, Unsicherheit, Ängste, Panikattacken, Schlafstörungen, Leistungsstörungen, Depressionen, Burnout-Entwicklungen, Alterungsprozesse, Krankheiten

Es optimiert:

Konzentration, Monotasking, Ruhe, Entspannung, Gelassenheit, Proaktivität, die Arbeitsweise, Resistenz, Gesundheit, Fitness, Sicherheit, Wohlbefinden, Stabilität, Leistungsfähigkeit, Attraktivität, Stärke und Produktivität

Individuelle Produktivitätssteigerungen um das Vielfache, kollektive Produktivitätssteigerungen um bis zu 30% sind möglich, zumal laut Untersuchungen fast 40% der Arbeitszeit unproduktiv ver(sch)wendet werden.

Workshops umfassend, anschaulich, effizient

Inhalt: Stress, psychische Belastungen, Leistungsbeeinträchtigungen - Symptome, Ursachen, Auslöser, Folgen, Auswirkungen und Bewältigungsmaßnahmen Fallbeispiele, Erkenntnis- & Überzeugungsprozess, Darstellung & praktisches Üben der Trainings-Programme, inkl. Audio-MP3s, Unterlagen, Buch, CD

22. Feb. / 27. Feb. 2014, 16.00 – 20.30,
Hotel Astoria, 1010 Wien, Kärntnerstr. 32-34

145.- Euro + 20% Mwst., 10 bis 20% Frühbucher-Bonus und 10 bis 20% Mehrteilnehmer-Ermäßigungen

Kurse, die in die Tiefe gehen

Psychologisch-therapeutische Behandlung von Stress, Stress-Störungen, psychischen Belastungen (wie Ängsten, Panikattacken, Selbstwert-, Kommunikations-Problemen, Depressionen, Burnoutentwicklungen) und Leistungsbeeinträchtigungen in Kleingruppen
inkl. Audio-MP3s, Unterlagen, Buch, CD

22. Jän. - 19. Feb. / 4. - 25. März 2014, 4 x 2½
Stunden, ab 15.00 oder ab 18.30, 1040 Wien

290.- Euro + 20% Mwst., 10 bis 20% Frühbucher-Bonus und 10 bis 20% Mehrteilnehmer-Ermäßigungen

Firmeninterne Workshops & Kurse

Präzise Abstimmung der Themen und Trainings-Programme auf die Wünsche und Anliegen der Mitarbeiter und Firma.

1½ Stunden ab 1.700.- Euro + 20% Mwst.

Ein anonymer Online-Arbeits-Stress-Fragebogen kann vorweg von den Teilnehmern bearbeitet werden. Eine automatische Auswertung wird unmittelbar angezeigt. Die Ergebnisse dienen als Grundlage für die Themen-Schwerpunkte bei der Veranstaltung.

Die Testung und die Veranstaltung stellen eine Maßnahme zur Bewältigung von psychischen Belastungen am Arbeitsplatz laut ArbeitnehmerInnenschutz-Gesetz dar.

Laut Novelle zum ArbeitnehmerInnenschutz-Gesetz 1.1.2013 sind Evaluierungen psychischer Belastungen am Arbeitsplatz für alle Unternehmen ab einem Mitarbeiter verpflichtend.

Ein umfassendes System für Organisationen

Besonders wirkungsvoll & nachhaltig erweist sich folgende Vorgehensweise:

- Online-Erhebung von Stress & psychischen Belastungen am Arbeitsplatz
- Erkenntnis- und Überzeugungsprozess
- Objektive Verbesserungs-Maßnahmen
- Psychologisch-therapeutische Problembewältigungs- & Optimierungs-Maßnahmen
- Code of Conduct – Verhaltensregeln für optimale Kommunikation, Führung, Mit- und Zusammenarbeit, optimales Arbeitsklima, Aufgaben-Management ...
- Qualitäts-Sicherung – einfache Online-Erhebungsverfahren zur Meinungs- & Problem-Übermittlung



Dr. Karl Kriechbaum,

Wirtschafts-Psychologe, Kognitions-, Verhaltenstherapeut, Unternehmensberater, Trainer, Autor Referent des Arbeitskreises ‚Psyche & Wirtschaft‘, Sigmund-Freud-Privat-Universität Wien
Vorstand & Dozent des Instituts für Psychoneurologie

Mitglied des Arbeitskreises ‚Betriebliches Gesundheitsmanagement‘, UBIT WKO Wien
Leiter der Arbeitsgruppe, Professionelle Organisationen & Optimale Mitarbeiter‘
Mitglied der Compliance-Management-Gruppe

1040 Wien, Johann-Straußg. 28
www.kriechbaum.eu, office@kriechbaum.eu
Tel.: +43 (0)1 5051778



Die Kraft der Gedanken

von DI. Herbert Holzer – Heilen mit Naturenergie und Informationsübertragung

Durch Gedanken lassen sich heute bereits Computer steuern, Geräte bedienen und Prothesen bewegen. Gedanken sind Informationen bzw. Energie und Gedanken beeinflussen maßgeblich das körperliche Wohlbefinden.

Wir Menschen denken den ganzen Tag. Angeblich gehen uns mehr als 60000 Gedanken jeden Tag durch den Kopf, die meisten sind flüchtig und unbedeutend, aber ein sehr kleiner Teil ist uns bewusst oder auch unbewusst und wird im Großhirn abgespeichert.

Das meiste was uns anezogen wurde, was wir gelernt haben oder an Erfahrung gesammelt haben (von der Zeugung bis zum heutigen Tag), ist abgespeichert und beeinflusst unseren Charakter bzw. bestimmt unser Tun und Handeln. Anstatt sich durch negative Gedanken hemmen und blockieren zu lassen (Energieräuber), können wir unsere Gedanken so trainieren, dass die positiven Gedanken das Kommando übernehmen.

Wie funktioniert das Denken!

Wie aus dem Diagram unten ersichtlich, nehmen wir Ereignisse / Situationen (Personen / Dinge) mit unseren 5 Sinnen und der Antenne Haut wahr (Wahrnehmung).

Die meisten Menschen glauben nun, dass der Auslöser (A) für die Handlung (C) die Ursache war. Das stimmt leider nicht. Entscheidend ist die Bewertung (B) und diese hängt von unseren Glaubenssätzen, Konditionierungen, Anschau-

ungen, Vorurteilen usw. ab. Dieser Bewertungsschalter wird von der Zeugung weg durch **Anerzogenes, Angelerntes und durch die Erfahrung programmiert** (hat sehr wenig mit Vererbung oder mit unseren Genen zu tun). Und dieser Bewertungsschalter funktioniert bei jedem Menschen auf dieser Welt anders, d.h. jeder Mensch ist etwas Einzigartiges, Individuelles.

Nachdem wir alle frei sind, bestimmt niemand Anderer als wir selbst, welches Programm wir wählen, bzw. wo wir unsere Aufmerksamkeit hinlenken. Wir kennen aber auch das Naturgesetz:

„Die Energie folgt der Aufmerksamkeit“

Also noch einmal: „Jeder Einzelne ist für seine Handlungen selbst verantwortlich und niemand anderer, weder Politiker, noch Chef, Partner usw.

Beispiel: Im Urlaub bewerten wir eine bestimmte Situation (z.B. Essen / Trinken – bei gleicher Qualität bzw. gleichem Ausschauen) oft viel besser als zu Hause, d.h. im entspannten Zustand fällt uns das Umschalten in einen positiven Zustand viel leichter.

Was steht hinter den Programmschalterstellungen:

- 1) **sehr schlecht:** wenig Geborgenheit und Zuwendung, keine Selbstliebe, kein Gottvertrauen
- 2) **schlecht:** Sorgen machen, Angst, Zweifel, Stress, Ärger, Wut, Neid, Schuldzuweisungen, geschwächten Selbstwert, Unzufriedenheit

3) **neutral**

4) **gut:** Wohlbefinden, Freude, Vertrauen, Energie, gute Durchblutung

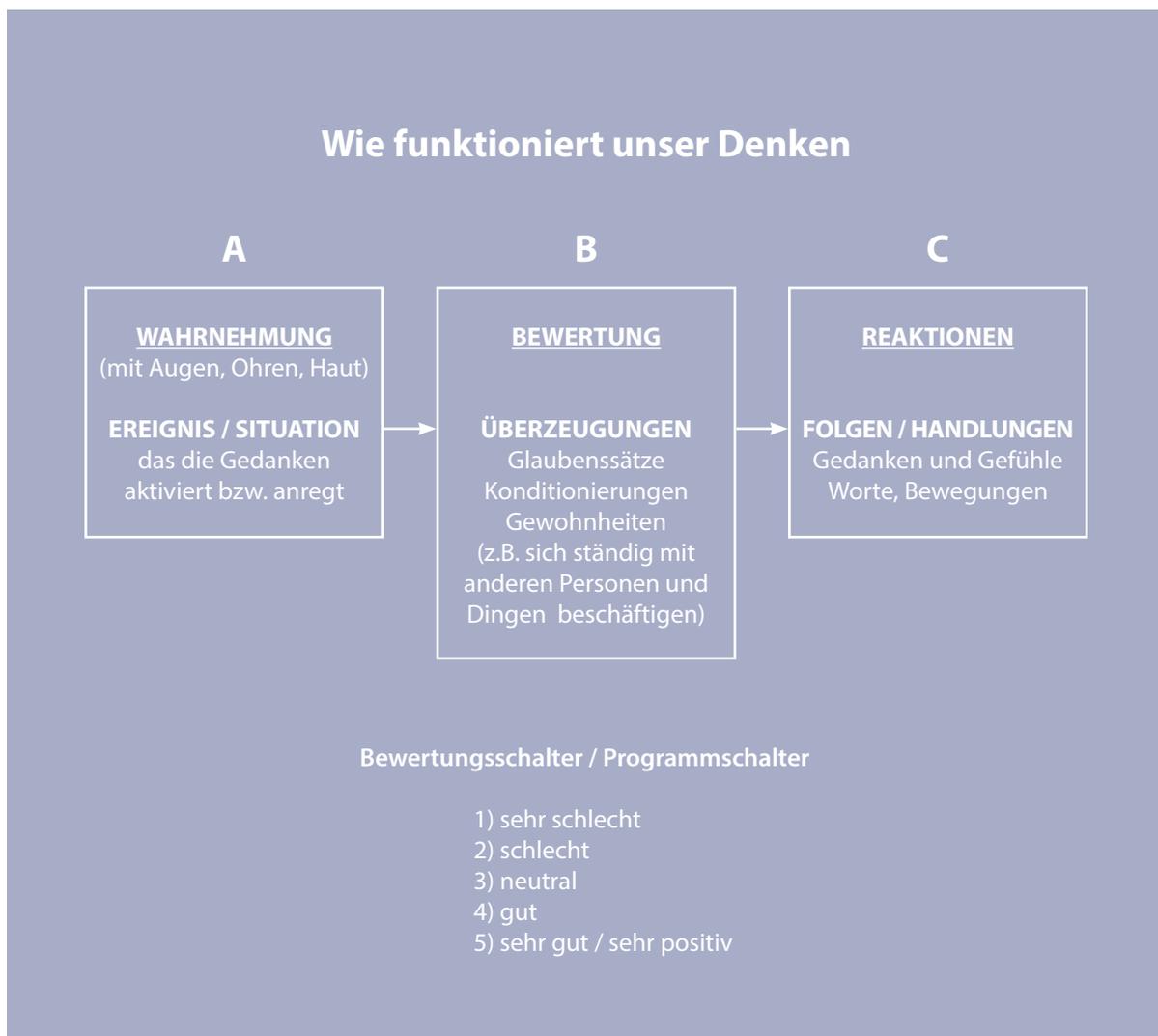
5) **sehr gut:** Geborgenheit, Liebe, Achtsamkeit, Zuwendung, Zufriedenheit usw.

Was kann man aber jetzt wirklich tun, wie kann man sich helfen vom negativen Programm los zu lassen?

Nachdem negative Gedanken und abgespeicherte Glaubenssätze (Energieräuber) Energie und Informationen sind, kann man auch mit Informationen + Energie, wie z.B. Entspannungsübungen, Achtsamkeitsmeditationen, Affirmationen, Symbolen, Zahlen, Bildern, sich mit sich selbst beschäftigen, Schwingungsraten usw., die negativen Glaubenssätze umprogrammieren, sodass sie keine Belastungen mehr darstellen.

Natürlich ist eine natürliche, lebendige Ernährung, sowie Bewegung, möglichst in der Natur, für einen optimalen gesundheitlichen Erfolg, ebenso wichtig.

Näheres bzw. Weiterführendes erfahren Sie bei Stammtischen, Vorträgen und beim Spezialseminar am 8. und 9. März 2014. (siehe Terminübersicht)



Antiaging mit bioaktiven Substanzen von DI. Herbert Holzer – Mehr Lebensfreude und Harmonie mit Naturenergie und Informationsübertragung

Die Wissenschaft bestätigt in den letzten 15 Jahren immer mehr, was Schamanen, Kräuterpfarrer (Kneipp, Künzle, Weidinger usw.), Kräuterkundige, Bauern, Bäuerinnen usw. schon lange wussten: Die Schöpfung / Natur hat für jedes Weh-Wechen ein Naturprodukt. Auch Gelehrte wie Hippokrates (ca. 400 vor Chr.) sagte bereits damals: Die Lebensmittel sollen deine Heilmittel und deine Heilmittel deine Nahrung sein.

So weiß man heute, dass nicht der Nährwert (Kcal oder Joule) das Wichtigste ist, sondern jene Substanzen in den lebendigen Naturprodukten, die für eine reibungslose Steuerung des Menschen förderlich sind.

Zu diesen Bioaktiven Substanzen zähle ich:

- Pflanzliches Eiweiß (Proteine / Aminosäuren)
- Vitamine
- Spurenelemente
- Sekundäre Pflanzenstoffe
- Ballaststoffe (Prebiotika)
- Chlorophyll
- Fermentierte Produkte

Diesmal werde ich die Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe (das sind Lock- und Schutzsubstanzen für die Pflanzen) näher betrachten. Diese haben keinen bekannten Nährwert, aber sie schützen auch den Menschen sehr gut, wobei die Forschungen noch voll im Gange ist:

Carotinoide

Wirksame Substanzen: Alpa- und Beta-Carotin, Lycopin, Lutein, Zeaxanthin

Sie sind vor allem in gelben und roten Obst- und Gemüsesorten (Karotten, Rote Rüben, Kürbis, Tomaten, Marillen) enthalten, aber auch in Spinat und Grünkohl / Broccoli, sowie diversen Wildpflanzen und Blättern von Wurzelgemüse, Kürbiskerne

Wirkung: antikanzerogen, antioxidativ, immunmodulierend

Glukosinolate (Senföle)

Wirksame Substanzen: Sulphoraphan, Isothiocyanate, Indole usw.



Enthalten in: Gemüse aus der Gruppe der Kreuzblütler und sorgen für den scharfen Geschmack von Senf, Meerrettich und Kohlgemüse, Kresse, Rettich

Wirkung: unterstützen das körpereigene Entgiftungssystem, antikanzerogen, antimikrobiell

Phytoöstrogene

Wirksame Substanzen: Isoflavonoide und Lignane

Enthalten in: Soja- und Süßlupinenprodukte, Getreide, Rotklee, Kürbiskerne

Wirkung: antikanzerogen, antioxidativ

Phytosterine

Enthalten in: Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Nüsse

Wirkung: antikanzerogen (speziell bei Dickdarmkrebs), cholesterinsenkend

Polyphenole

Wirksame Substanzen: Flavonoide (Isoflavone, Tannine, Anthocyanidine, Resveratrol), Phenolsäuren (= Gerbsäure)

Enthalten in: Obst und Gemüse, Walnüssen, Weintrauben, Brombeeren, Himbeeren, Holunderbeeren, Grüner Tee, Wildkräuter, Grünkohl, Algen, Braunhirse, guter stark entölter Kakao

Wirkung: antikanzerogen, antimikrobiell, antioxidativ, entzündungshemmend, immun.

Protease-Inhibitoren

Enthalten in: Süßlupine, Sojabohnen, Mungobohnen, Erdnüsse, Kartoffel, Erbsen, Haferflocken, Mais, Reis

Wirkung: antikanzerogen, antioxidativ

Saponine

Enthalten in: sind reichlich in pflanzlichen Lebensmitteln vorhanden wie z.B. Süßlupine, Kichererbsen, Sojabohnen, Linsen, Spinat, Knoblauch, Haferflocken, Braunhirse, Wildkräuter

Wirkung: antikanzerogen, antimikrobiell, cholesterinsenkend, entzündungshemmend

Sulfide

Wirksame Substanzen: schwefelhaltige Inhaltsstoffe

Enthalten in: Knoblauch, Bärlauchwurzel, Zwiebel, Lauch

Wirkung: antikanzerogen, antimikrobiell, antioxidativ, entzündungshemmend, immun.

Ein Beispiel für ein Vitalstoffreiches Frühstück:

1 oder 2 Birnen (je nach Größe)
2 Datteln
1 gehäufte TL Süßlupine
1 gehäufte TL Braunhirse
2 EL geriebene Kürbiskerne
1/16 l Wasser

Statt den Birnen kann ein guter Apfel (nicht vom Supermarkt, da bei diesen Äpfeln die Polyphenole meist weggezüchtet wurden) z.B. Boskop, Topaz, Rubinola mit 4 Datteln genommen werden.





Eiweißwunder - Süßlupine

Lupinen gehören zur Ordnung der Hülsenfrüchte (Leguminosae), die weltweit mit zahlreichen Gattungen und ca. 13000 Arten in 3 Familien vertreten ist. Allen Leguminosen ist gemein, dass sie mit Hilfe von Bakterien an den Wurzeln aus dem Stickstoff der Luft wertvolles Protein machen. Dieses Protein befindet sich in Knöllchen, die von ihnen selber, aber auch von allen anderen Pflanzen und Tieren zum körpereigenen Eiweißaufbau genutzt werden können. Die Symbiose aus Bakterium und Pflanze ist ein hocheffektives, natürliches System. Schon lange werden Lupinen wegen dieser wertvollen Eigenschaften als Gründünger bzw. als Zwischenfrucht angebaut und als Viehfutter verwendet. Seit einiger Zeit wird die Lupine jedoch zunehmend als spannendes Produkt für die menschliche Ernährung geschätzt. Die europäische Lupine ist die eiweißreichste aller heimischen Hülsenfrüchte und ist im Gegensatz zur Sojabohne garantiert gentechnikfrei. Darüber hinaus zeichnet sie sich durch einen hohen Gehalt an Mineralstoffen wie Kalzium, Kalium und Magnesium aus. Mit anderen Hülsenfrüchten verglichen sind Süßlupinen besonders reich an Ballaststoffen.

Eine wirkliche Besonderheit in der Pflanzenwelt ist, dass die Süßlupine reich an Vitamin B12 (verschiedene Cobalaminverbindungen) ist. Da dies sonst hauptsächlich in tierischen Produkten vorkommt, ist die Süßlupine eine besonders wertvolle Nahrungsergänzung für Vegetarier.

Die Verwendungsmöglichkeiten in der Küche sind sehr vielfältig. Man kann sie eingeweicht

und gesalzen als Snack essen oder - wie die Andenbewohner - als traditionelles Eintopfgericht zubereiten. Das Süßlupinenmehl kann verschiedenen Teig- und Backwaren beigemischt werden, aber auch zur Herstellung von Fleischersatzspeisen. Durch ähnliche Klebeeigenschaften hat sich die gemahlene Süßlupine auch als Ei-ersatz für Veganer bewährt. Mit Lupinenmehl werden beispielsweise Hefengebäck, Biskuit, Palatschinken oder Waffeln nicht nur locker, sondern auch gelb gefärbt. Beim Backen sollte man darauf achten, dem Teig nicht mehr als 15% Lupinenmehl hinzuzufügen, da sonst zum Einen der Eigengeschmack der Lupinen zu sehr hervortreten würde und zum Anderen der Teig nicht gut genug aufgehen würde. Das Süßlupinenmehl kann natürlich auch roh zu Rohkost oder Frühstücksvariationen verwendet werden.

Auch als Keimling bringt die Süßlupine die besten Voraussetzungen mit. In den Keimlingen erhöht sich die Vitaminkonzentration im Gegensatz zum ganzen Getreide auf das bis zu 600-fache. Die Einweichzeit beträgt lediglich 8 Stunden und schon 24 Stunden später kann man sie als Keimling genießen. Eine gigantische Leistung!

Die Lupinenprodukte sind rein Österreichisch und kommen, wie viele natürliche Lebensmittel, vom Urkornhof in Vorchdorf /OÖ.

Der Urkornhof steht für bäuerliche Produkte mit höchster Vollwertigkeit. Seit jeher erzeugt der Urkornhof Premium Produkte nach eigenen, unabhängigen Grundsätzen.

Warum ist das notwendig?

Die Antwort gibt der Chef selbst, Herr Kammerleithner: Weil wir wissen, dass der Weg zu einem gesunden und leistungsfähigen Leben zweifellos über die Ernährung führt, setzen wir auf natürliche, gesunde und geschmackvolle Lebensmittel. Ohne Kompromisse. Seit unsere Felder im wunderschönen Almtal bewirtschaftet werden, legen wir auf natürliche Produktion und auf eine vollständige Versorgung der Böden mit allen wichtigen Mineralien und Spurenelementen (84 Elemente) großen Wert. Gearbeitet wird nach der einfachen Formel: Gesunder Boden = gesunde Nahrung = gesunder Körper. Durch praktische Erfahrungen im Ackerbau über Generationen können wir auf fruchtbaren Böden hochwertige Früchte ernten. Ein besonderes Anliegen ist uns der Anbau von eigenem Urkorn-Saatgut, das die ursprünglichen Erbinformationen enthält und in keiner Weise züchterisch verändert ist.

Vom Urkornhof gibt es außerdem:

Braunhirse, diverse Urgetreidesorten und Saaten mit voller Keimfähigkeit (als ganze Körner, Mehle, Flocken, Grieß, Teigwaren), Erdmandeln, Backmischungen (z.B. für Brot, Süßspeisen und Kekse), Müslis, Traubenkernmehl, Flohsamenschalen, Dolomit (Magnesium/Calciumpulver), hochwertige Schnellgerichte (Fertig-Laibchen-Mischung, Risotto, Nudelaufguss, etc.) aus Urgetreide, Getreideriegel und vieles mehr.

Weil man über gesunde Ernährung nie genug wissen kann.

Ein Besuch im Hofladen mit fachlicher Beratung lohnt sich. Außerdem hat man im Urkornhof-Seminarsaal die Möglichkeit, sein Wissen über natürliche Ernährung bei einem Vortrag von Kurt Kammerleithner, Pionier auf dem Gebiet natürlicher Ernährung, zu vertiefen. Aus der Praxis für die Praxis erfährt man, welche unglaubliche Wirkung Urkornhof-Produkte auf die Gesundheit haben. Diesen kostenlosen Wissensservice für Freunde gesunder und schmackhafter Ernährung, gibt es ganzjährig auf Anfrage!



URKORNHOF Kammerleithner GmbH

Point 11 - A-4655 Vorchdorf im Almtal
Tel.: 0(043)7614/6636-0 - Fax: DW 14
office@urkornhof.at - www.urkornhof.at
www.facebook.com/urkornhof





Biologisch, natürlich, gesund und köstlich Die Fitness- und Energieküche von Maria Reitlinger und Herbert Holzer

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

Polenta - Sellerie - Bratlinge mit Kürbis - Apfel - Chutney

Zutaten Bratlinge:

5 gehäufte EL Maisgrieß
1 gehäufte EL Süßlupine
3 bis 4 gehäufte EL geraffelter Sellerie
¼ lit Wasser
1 TL Gemüsebrühe hefefrei Bio (z.B. Erntesegen)
1/2 TL Steinsalz

Zubereitung:

In das Wasser die Gemüsebrühe und Salz geben, aufkochen und in das kochende Wasser Maisgrieß, Süßlupine und Sellerie einrühren bis es dick ist. Vom Herd nehmen und zugedeckt 20 min stehen lassen. Anschließend den dicken Brei auf ein flaches Teller geben (ca 2cm dick auftragen) und abkühlen lassen. Jetzt in rechteckige oder quadratische Formen zerschneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten anbraten.



Zutaten Kürbis- Apfel - Chutney:

150g Kürbis (Hokkaido),
100g Äpfel (z.B. Boskop),
100ml Apfelsaft,
2 EL Olivenöl,
80g Zwiebel,
3 EL Wasser,
2 oder 3 EL Apfelessig,
1 bis 2 EL brauner Zucker (Vollrohrzucker),
1 Knoblauchzehe,
1 TL frisch geriebener Ingwer,
½ TL Senfkörner,
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel,
½ TL edelsüßer Paprika, Salz und Pfeffer aus der Mühle.

Zubereitung:

Kürbis und Äpfel schälen und in ca 5mm große Würfel schneiden. Zwiebel hacken, in eine Pfanne geben und mit den 2 EL Olivenöl anschwitzen, braunen Zucker dazugeben und karamellisieren, dann mit dem Apfelsaft ablöschen. Apfel- und Kürbiswürfel, Senfkörner, Kreuzkümmel, edelsüßen Paprika, zerdrückten Knoblauch und geriebenen Ingwer in die Pfanne dazugeben. Alles ca 20 min auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Apfelessig unterrühren. Chutney in ein verschließbares Glas abfüllen und am besten über Nacht ziehen lassen. Man kann natürlich statt die Bratlinge oder zu den Bratlingen auch gegrillte Hühnerfiletstücke servieren.

Wünsche gutes Gelingen und Mahlzeit!



Die Meisterwurz

von Sr. Herta – Hall i.T.

Volksnamen: Astrenz (Hl. Hildegard), Magisterwurz, Kaiserwurz, Wurz aller Wurzten u.a.m.

Die Meisterwurz wächst in hohen, dichten Staudengruppen vorwiegend in den Alpen (Hochgebirge). Der Geruch ist kräftig, etwas an die Angelika erinnernd. Der Geschmack ist sehr aromatisch, lang anhaltend, brennend, oft sogar scharf beißend.

Schon der Name soll wohl auf ihre Heilkräfte hinweisen. Im Mittelalter hieß die Pflanze Magistrantia, ihr lateinischer Artname, ostuthium, taucht zum Ersten Mal im 16. Jahrhundert auf. Seither wurde die Meisterwurz auch häufig in Gärten angepflanzt.

Botanik: die ausdauernde Pflanze besitzt einen mehrköpfigen, außen schmutzig-gelben bis braunen, innen weißen Wurzelstock. Der Stängel ist hohl, röhrig, 30cm bis 1m hoch. Als Doldenblütler; Blüten weiß oder rosa (Juni-August) wird die Meisterwurz sehr leicht mit einer der vielen ähnlichen Pflanzen dieser Familie verwechselt.

Heilkräftiger Pflanzenteil ist der Wurzelstock (*Rhizoma* oder *Radix Imperatoriae*). Er wird im Frühjahr (März, April) oder im Herbst (September, Oktober) ausgegraben. Die Trocknung erfolgt im Schatten, bei Ernte im Herbst auch an der Sonne. Aber auch die Blätter wurden früher von den Menschen, die im Hochgebirge arbeiten mussten, als einzige Vit C Spender gegessen.

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Gerbstoffe, die Bitterstoffe Imperatorin, Ostin und Ostruthin, Harz, und Gummi.

Anwendung in der Volksheilkunde: appetitanregend, fördert den Auswurf, magenwirksam. In den Alpenländern wird die Meisterwurz geschnitten in Schnaps angesetzt, innerlich gegen Leibschmerzen und äußerlich als Wundheilmittel angewendet.

Die Naturheilkunde empfiehlt die Meisterwurz als Fieber- und Beruhigungsmittel. Bei katarrhalischen Beschwerden und Verdauungsstörungen. Bei Verschleimung und bei Gicht und Rheuma ist der leichte Teeabsud sehr Erfolg versprechend. Am Tag genügen 1 bis 2 Tassen – nicht mehr als ausnahmsweise 3 Tassen.

Die Meisterwurz wird in der bäuerlichen Tierheilkunde als Teeabsud bei Vergiftungen und Eiterungen dem Hausvieh eingegeben.

In der Humanmedizin als auch in der Tiermedizin galt sie als das beste Mittel gegen ansteckende Krankheiten. Manchmal gönne ich mir ein „würziges“ Joghurt bzw. Müsli mit einer Mischung folgender pulveriesirter Pflanzen: Mariendistel-Samen, Meisterwurz, Ingwer und Löwenzahnwurzel (eine Messerspitze genügt).





Wohnqualität/Raumenergie Verbesserung mit natürlichen Baustoffen von DI. Herbert Holzer – Gesundheit mit Naturenergie

Es ist wie bei der Ernährung bzw. den Lebensmitteln, je naturnaher bzw. je weniger verändert das Produkt, desto besser für den Menschen und die Umwelt.

Seit vielen Jahrhunderten wird Ton, Lehm, Ziegel und Holz als Baustoff eingesetzt. Leider werden in den letzten Jahrzehnten immer mehr Bau- und Isolierstoffe, die als Ausgangsprodukt Erdöl haben, im Wohnbau verwendet.

Nachdem wir uns meist mehr als 90% in den 4 Wänden (zu Hause, im Büro, Geschäft, Betrieb usw.) aufhalten, müsste der uns umgebenden Fläche (Haut) eine viel größere Bedeutung zukommen.

Heute kann man ein Niedrigenergiehaus ganz locker nur aus Ziegel (einschalige Bauweise, d.h. ohne zusätzliche Isolierung) herstellen. Außen wird nur ein normaler mineralischer Putz und Innen ein Lehmputz verwendet. Damit ergibt sich ein wunderbares Wohlfühlklima.

Diesmal geht es um den Naturstoff Lehm

Die Vorteile von Putzen aus Sand & Lehm liegen auf der Hand:

- 100% ökologisch und CO₂-neutral
- Reguliert die Luftfeuchtigkeit
- Schafft konstant ein gutes Raumklima
- Bindet Schadstoffe und absorbiert Gerüche
- Speichert sehr gut Wärme
- Konserviert Holz
- Schützt vor Elektromog
- Gut für Allergiker
- Große Auswahl an Naturfarben

Andreas Zöchbauer, Firmenchef der S&L – Lehmputze in 3123 Obritzberg (Bezirk St. Pölten) besitzt das Know-how mehrerer Generationen in der Gewinnung und Aufbereitung von Quarzsand und Ton. 1995 entschloss man sich Lehmputze mit hohem Qualitätsanspruch zu produzieren.

Zöchbauer zu seiner Unternehmensphilosophie:

Ziel ist es den Naturkreislauf zum Wohl der Nachwelt zu erhalten. Nachhaltigkeit in der Nutzung der natürlichen Ressourcen, Gewinnung natürlicher Rohstoffe durch umsichtigen und bereits auf Rekultivierung ausgelegten Abbau und die Rückgabe der Flächen an die Natur für eine lebenswerte Umwelt stehen an oberster Stelle im Firmenleitbild. Der Lehm wird klimafreundlich vor der Haustüre abgebaut.

Die Produktpalette reicht vom preisgünstigen Lehmhandputz, bis zu den maschinengängigen Lehmgrub- und Lehmfeinputzen in verschiedenen Körnungen. Neu für den Einsatz im Trockenbau gibt es Lehmputzplatten als natürliche Alternative zu den herkömmlichen Gipskartonplatten, optimal für Niedrigenergiehäuser sowie Sanierungen.

Nähere Infos unter:

www.lehmputze.at
oder Tel.: 02786/2316



Der Naturlehm - Keramiker Josef Wieser

von DI. Herbert Holzer – Mehr Lebensfreude und Harmonie mit Naturenergie

Das Wort Bioenergetische Gefäße erweckte naturgemäß in mir eine gewisse Neugier und so besuchte ich ca. 14 Tage vor Weihnachten Herrn Wieser in Waidhofen/Ybbs, Unterzellerstrasse 78 in seiner Keramikwerkstätte.

Es ergab sich eine sehr interessante und anregende Diskussion, bei der auch gleich ein begeisterter, fachkundiger Kunde aus dem Burgenland mitplauderte.

Herr Wieser erzählte wie alles begonnen hat:

Von Kindheit an spielte er gerne mit Lehm und Ton und mit 13/14 Jahren baute er bereits seinen ersten Brennofen. Danach ergab sich alles in logischer Folge, Lehre, handwerkliche Weiterbildung und Abschluss zum Hafner- und Keramikermeister. Nach langjähriger beruflicher Praxis ließ sich der Mostviertler 2005 als selbständiger Naturlehmkeramiker in Waidhofen an der Ybbs nieder.

Die EMAQU-Energie-Keramik

*Was ist das, was steckt dahinter,
wie wird es hergestellt? ... von Josef Wieser*

Die natürliche Zusammensetzung der EMAQU-Energie-Keramik kann den transmateriellen Katalysatoren zugerechnet werden. Ihre dauerhafte Eigenschaft als Informationsträger wirkt auf alle Getränke und Speisen – letztendlich positiv auf unseren Körper.

Die EMAQU-Energie-Keramik generiert durch ihre Eigenschaft als Informationsträger ein belebtes Umfeld und ein strukturiertes Wasser. Als

solches bezeichnet man Wasser in seiner lebendigen und belebten Form. In diesem Wasser sind spezielle Cluster-Strukturen naturgemäß und harmonisch angeordnet.

Diese bereits erwähnte Wirkung kann man deutlich beim Trinken feststellen. Das Wasser wird wesentlich weicher und fühlt sich dadurch angenehm am Gaumen an. Sie werden auch bei anderen Getränken und Lebensmitteln eine wohltuende und antioxidative Wirkung feststellen.

Meine EMAQU-Energie-Keramik gehört fachlich zum Steinzeug und Porzellan. Das bedeutet diese Gefäße sind völlig dicht gebrannt. Außerdem spülmaschinen-, säure- und feuerfest. Dieses Steinzeug und Porzellan entspricht höchsten hygienischen und mechanischen Anforderungen im Haushalt.





Die Einzigartigkeit meiner Energie-Keramik beginnt bereits bei der Auswahl der Tonarten. So wie es in der Grube gestochen wird, gelangt der Ton in meine Werkstatt. Nur mit Wasser wird er aufgeschlämmt und danach grob gesiebt. Dadurch bleiben alle natürlichen Begleitminerale erhalten. Die Schlämme lasse ich langsam absetzen und über Wochen in Ziegelmatrizen zur knetbaren Masse gedeihen. Nach Jahrhunderte alter Töpfertradition lagere ich den Ton, kühl und feucht, mindestens ein Jahr lang. Die von Natur aus im Material enthaltenen Bodenbakterien, sowie beigefügte bioaktive Ingredienzien, haben dabei genügend Zeit den Ton reifen zu lassen.

Sorgfältig mit der Hand geknetet, forme ich den Ton auf der Töpferscheibe. Jedes Gefäß wird so einzeln und individuell gestaltet. Nachlangsamem trocknen werden die Arbeiten bei 900 Grad Celsius rohgebrannt.



Eine weitere Besonderheit stellt die Zubereitung der Glasur dar. Ausschließlich Gesteinsmehle und Rohstoffe wie Feldspat, Quarz, Kreide und Ton werden mit Wasser aufgeschlämmt. Krüge und Becher werden in die Mischung getaucht oder überschüttet. Im zweiten Brand schmilzt dieser Überzug bei einer Temperatur von 1250 Grad Celsius. Bewusst verzichte ich auf färbige Glasuren, da diese mit Metalloxiden versetzt sind. Farbnuancen sind ein Zeichen dafür, dass die Ware in der direkten Farbe gebrannt wird.

Das Ergebnis ist ein händisch hergestelltes Unikat.



Homöopathie

Für mehr Gelassenheit / Innere Ruhe usw.

Diesmal speziell für Kinder

von DI. Herbert Holzer – Stärkung der Gesundheit mit Informationsübertragung

In den meisten Fällen wird ja der Name der Krankheit / Beschwerden oder der Name der Symptome angegeben und was hilft dagegen wie z.B. bei Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, allgem. Erschöpfung, Nervosität, Ungeduld, Hektik, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche usw.

Mir geht es aber besonders darum, wie man positive Gefühle und Gedanken stärken kann. Auch hier kann die Homöopathie als ein Teil der Schwingungsheilkunde bzw. der Informationsübertragung sehr gut helfen. Wichtig ist aber in den meisten Fällen, welche Ursachen stecken dahinter, um das richtige Mittel auszuwählen. Die Homöopathie ist hier eine wunderbare Sache, jedoch sollte man sich damit eingehend beschäftigen, sonst kommt man in die gleiche Richtung wie leider so manche Therapeuten, die aufgrund eines bestimmten Symptoms ein Mittel aussuchen.

Einige Beispiele die für mehr Gelassenheit sorgen können:

Avena sativa (der Hafer), Gelsemium (gelber Jasmin), Ignatia (Ignazbohne), Kalium phospho-

ricum, Nux vomica (Brechnuss), Zincum metallicum (Zink) usw.

Speziell junge Mütter wird das interessieren

Trotz familiärer Fürsorge und Geborgenheit wirken verstärkt äußere Reize auf unsere Kinder ein, die nicht immer zu vermeiden sind.

Ob ein Tag in der Kita, das Mutter-Kind-Turnen oder Reizüberflutung beim Autofahren oder Einkaufen, aber auch durch gestresste Mütter selbst – besonders Baby und Kleinkinder reagieren darauf sehr sensibel. Sie entwickeln eine innere Unruhe, sind quengelig oder können nachts nicht ein- oder durchschlafen. Ihnen hilft die Kombination aus den homöopathischen Wirkstoffen Avena sativa, Nux vomica und Zincum valerianicum, für mehr Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit.

Beispiel: *Komplexmittel Calmy Hevert, 7,5 g Streukügelchen für Kinder ab 6 Monate.*

Zum Schmunzeln

Wandlungen der Heilkunst

Es wechseln ärztliche Methoden
Beinah so wie die Damenmoden:
Klistieren, Schröpfen, Hygiene,
Schilddrüse, Blinddarm, Mandeln, Zähne –
Auf all das stürzt sich voller Kraft
Der Reihe nach die Wissenschaft.
Was gestern galt, das wird als Wahn
Gewiss schon heute abgetan.
Doch glücklich, wer, eh es zu spät,
Was morgen Mode wird, errät.
Nur ist vergeblich alle Müh,
Errät es einer – allzu früh.

Eugen Roth

Aktuelles - gelesen und gehört

Ernährungsstudie

Asthma und Ekzeme durch Fast Food

Essen Kinder und Jugendliche dreimal oder häufiger pro Woche Fast Food, erhöht sich das Risiko an schwerem Asthma, Nasenschleimhautentzündungen und Ekzemen zu erkranken. Diesen Zusammenhang zeigt eine große internationale Studie an der University of Auckland in Neuseeland. Im Rahmen dieser Studie kamen die teilnehmenden Gesundheitszentren auch zu dem Ergebnis, dass man durch den Verzehr von Obst den drei oben genannten Krankheiten vorbeugen kann.

Quelle: Institut Ranke-Heinemann

Die große Burnout-Lüge oder: „Was uns wirklich schwächt“

„Die Leistungsgesellschaft hat viel zu viele narzistische Individuen hergebracht, die nur ihr eigenes Ich zelebrieren“.

Martina Leibovici-Mühlberger, Ärztin für Psychosomatic

„Burnout-Patienten dürfen nicht weiter die Bauernopfer sein, hinter denen sich eine fehlgeleitete Gesellschaft versteckt. Wir alle sind zu 100 Prozent kontrolliert und verwaltet – wir sind nicht mehr lebendig“, analysiert Martina Leibovici-Mühlberger in ihrem Buch „Die Burnout-Lüge“.

Die Wiener Gynäkologin, Ärztin für Psychosomatik und Psychotherapeutin bezeichnet das Ausgebranntsein als eine „Erfindung einer Gesellschaft“, die sich eigentlich ihren wahren Problemen stellen müsste. Sie sieht Burnout-Patienten als Vorreiter eines Systemcrashes. Im Laufe ihrer Berufslaufbahn habe sie eine „Burnout-Explosion“ erlebt.

Irgendwann habe sie erkannt, das „der Wurm woanders liegen müsste. Lange Zeit aber bin ich selbst der Burnout-Lüge aufgefressen. Ich habe mit großer Anteilnahme des Schicksal der überarbeiteten Gutmenschen beklagt“. Bis sie erkannte, dass manche Patienten einen Job mit extrem

sozialem Umfeld hatten. „Da habe ich erkannt, dass es nicht nur ein mieser Job oder psychische Schäden aus der Kindheit sind, die zum Burnout führen“. Es sei unser gesamtes Leben, das konsumgesteuert und oftmals sinnentleert ist. Die Leistungsgesellschaft habe viele narzistische Individuen hervorgebracht, die ununterbrochen das eigene Ich zelebrieren und sich selbst isolieren. „Der Mensch aber ist ein Gemeinschaftswesen und funktioniert am besten, wenn er in einen Familien- und Freundeskreis eingebettet ist“. Wenn der Mensch nur noch im fremdgesteuerten Hamsterrad laufe, fühle er sich auf Dauer leer. „Eine Gesellschaft, die nur auf wirtschaftlichen Konsum und Wachstum programmiert ist, wird irgendwann hohl.“

Den Ausweg aus der Burnout-Gesellschaft sieht Leibovici-Mühlberger im Prinzip „Work, pray and love“ (arbeite, bete und liebe). „Die Arbeitszeit jedes Menschen sollte sinnbefüllt sein und keine Durststrecke, die zum Wochenende führt.“

Das „Pray“ steht für die Zeit, die dem Menschen bleibt, um über sich und die Welt nachzudenken. „Jeder sollte wissen, warum er hier ist. Früher haben diese Fragen die Religionen beantwortet. Heute muss so mancher selbst die Antwort finden.“ Hier kommt die „Achtsamkeit“ ins Spiel, die der Mensch des 21. Jahrhunderts wieder lernen müsse. Achtsamkeit bedeutet, Dinge im Hier und Jetzt wahrzunehmen und sich selbst zu spüren. Letztendlich wäre dann noch die Liebe. „Ohne sie gibt es kein erfülltes Leben“, sagt die Expertin. Insgesamt sei dies alles eine sehr große Herausforderung. „Denn wir sind Pilger ohne Masterplan.“

*Aus OÖN vom 15.11.2013
verfasst von Barbara Rohrhofer*

LED ist das Licht der Zukunft

*Achten Sie beim LED-Lampenkauf auf
Lichtfarbe & Farbwiedergabe*

Seit der schrittweisen Abschaffung der Glühbirnen sind LED-Leuchtmittel auf dem Vormarsch. „LED-Beleuchtung ist definitiv das Licht der Zukunft, die Einsatzgebiete sollten jedoch gut überlegt werden“, sagt Beleuchtungsprofi Alf-

red Baumgarthuber aus Neuzeug. Er betreibt die Firma Baumgarthuber Beleuchtung, Handel und Support. Seit mehr als zwanzig Jahren widmet er sich der Materie Licht und Beleuchtung in den Bereichen Büro-, Industrie- und Shop-Beleuchtung, Gastronomie, öffentliche Bereiche, aber auch Privathaushalte. LED steht für Light-emitting Diode (Licht emittierende Diode).

LED Lampen werden oft als Energiespar-Wundermittel angepriesen. Die technischen Kriterien, wie der geringe Energieverbrauch (bis zu neunzig Prozent Einsparung gegenüber Glühlampen) und die lange Lebensdauer (bis zu 50.000 Stunden) sprechen für sich.

Wohlfühlfaktor ist wichtig

Entscheidend ist der Wohlfühlfaktor. Lichtfarbe und Farbwiedergabe spielen dabei eine wesentliche Rolle. Die Lichtfarbe wird in Kelvin (K) angegeben. „Je höher dieser Wert ist, umso kühler erscheint das Licht. Im Wohnbereich empfiehlt sich eine Lichtfarbe von 2500 bis 3000 Kelvin, im Arbeitsbereich dürfen es schon 4000 oder mehr sein“, rät Alfred Baumgarthuber.

Unterschätzt wird oft die Farbwiedergabe. Für die Bewertung gibt es den Farbwiedergabe-Index (Ra). Der höchste Wert ist 100 und entspricht dem Sonnenlicht. Bei LED-Lampen sollte die Kennziffer bei mindestens 90 liegen (Ra=90). Ist dieser Wert niedriger, erscheint etwa ein frischer, knackiger Salat, als hätte er schon zwei Wochen Külschranklagerung hinter sich, eine rote Wand wirkt bei einem niedrigen Ra-Wert plötzlich braun. Seriöse LED-Hersteller geben die Werte auf der Verpackung an.

Infos unter: www.licht.co.at

Aus Bezirksnachrichten Steyr & Steyr Land

Nr. 47 vom 21./22. Nov. 2013

Vitamine für die Augen

Wussten Sie, dass die häufigste schwere Sehbehinderung bei Menschen über 50 Jahre die Makuladegeneration ist?

Unsere Augen benötigen verschiedene Mikronährstoffe für den Sehvorgang sowie zu ihren natürlichen Schutz. Die Netzhaut wird über feine

Blutgefäße mit Sauerstoff, Vitaminen, Spurenelementen und anderen Mikronährstoffen versorgt.

Karotinoide wie Beta-Karotin, Lutein und Zeaxanthin sind Farbpigmente, die den Pflanzen als effektiver Lichtschutz dienen. Beta-Karotin, welches vom Körper in Vitamin A umgewandelt wird ist sehr wichtig für den Sehvorgang. Lutein und Zeaxanthin haben die Funktion einer „natürlichen Sonnenbrille“, indem sie kurzweiliges Licht filtern. In verschiedenen Studien wurde gezeigt, dass mit dem Alter die Konzentration dieser Stoffe im Auge abnimmt und so zu einem erhöhten Risiko der altersbedingten Makuladegeneration (AMD) führt.

AMD ist eine Erkrankung des Auges, die zum Verlust der Sehkraft im Fixierpunkt führen kann. Je nach Risikogruppe, Ausprägung und Krankheitsverlauf gibt es unterschiedliche Vorbeugungs- und Behandlungsmöglichkeiten, u.a. die Zufuhr von Mikronährstoffen über die Ernährung oder als Supplementierung. Studien zeigten, dass eine erhöhte Zufuhr von Lutein und Zeaxanthin in Kombination mit anderen Antioxidantien und Vitaminen wie Zink, Kupfer, sowie Vitamin C und E einen positiven Einfluss bei AMD hat.

Beim Sehvorgang entstehen so genannte „freie Radikale“, welche auch eine Rolle bei der Entstehung von AMD spielen. Antioxidantien machen diese unschädlich, daher wirkt sich eine gute Versorgung des Körpers mit Antioxidantien positiv aus. Zu den wichtigen Antioxidantien zählen neben den schon oben beschriebenen Stoffen auch Bioflavonoide, die in besonders hoher Konzentration in Zitrusfrüchten vorkommen. Das Spurenelement Zink ist in der Netzhaut in relativ hoher Konzentration vorhanden, und für viele Stoffwechselfunktionen essentiell. Fettsäuren, wie die Omega-3-Fettsäuren, die reichlich in Kaltwasserfischen vorkommen, haben auch einen positiven Einfluss bei AMD

Durch die Zufuhr von Mikronährstoffen kann das Risiko an AMD zu erkranken deutlich vermindert werden. Mit steigendem Lebensalter ist der Bedarf an Mikronährstoffen auch durch eine ausgewogene Ernährung häufig unzureichend. Über die richtige Zusammensetzung solcher Nahrungsergänzungsmittel werden Sie in Ihrer Apotheke beraten.

Erschienen in den OÖN 2/2007



Denk nach!

einige Zitate von Peter Rosegger

Man muß sich oft vorsagen, wie unsinnig unsere Jagd nach Geld und Ehre ist, wie unvergleichlich zufrieden, gesünder, schöner, vornehmer wir leben würden, wenn uns eine natürlichere Einfachheit der Lebensführung genügte, wenn uns nicht die Meinung fremder, unverlässlicher Leute höher stünde als unser Gewissen.

Je länger der sogenannte Volkswohlstand dauert, je hässlicher wird das Land. Die Wälder werden abgeholzt, die Berge aufgeschürft, die Bäche abgeleitet, verunreinigt. Die Wiesen werden mit Fabriken besetzt, die Lüfte mit Rauch erfüllt, die Menschen unruhig, unzufrieden, heimatlos gemacht. Und so fort. Und alles des Geldes wegen. Ja, zum Teufel, was ist denn an dem Gelde, dass ihm die ungeheuren Opfer gebracht werden!

Große Ideale ringen um unser Herz. Menschlichkeit muß das Endziel sein. Aber so weit sind wir noch nicht. Dieses Endziel ist nicht mit einem Hochsprung zu erreichen, sondern hübsch bescheiden von Stufe zu Stufe. Bevor wir die Liebe zur gesamten Menschheit praktisch üben können, müssen wir erst die Liebe – zum Nächsten gelernt haben.



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

Liebe Leserin, 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 2014

Netzwerk Naturenergie

Stammtisch:

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

Stammtisch:

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

Stammtisch:

Kloster der Kreuzschwestern in Hall in Tirol
Anmeldung bei
SR. Herta – Tel.: 0699 – 16002373 oder
Sigi Spreitzer – Vitalfaser Tel.: 0664 – 5035807

Stammtisch:

Wolfgruben bei Gleisdorf / Ilztal (Steiermark)
um 19 Uhr – Gasthof Seidl
Auskünfte bzw. Anmeldung bei
Erni Führndörfler Tel.: 0680 – 3026946

07. Februar

Stammtisch in Waidhofen/Ybbs um 19 Uhr

18. Februar

Stammtisch in Bad Ischl / Pfandl,
Gasthof Rega in Wirling um 19 Uhr

8./9. März

Mehr Lebensfreude und Harmonie mit Natur-
energie und Informations-Übertragung (Schwin-
gungsheilkunde) inkl. Biofeedback - Messung
Workshop in Bad Ischl
Gasthof Rega in Wirling 19
Anmeldung bei Herbert Holzer 0664 / 46 47 649

11. März

Stammtisch in Wolfgraben bei Gleisdorf/Ilztal
Gasthof Seidl um 19 Uhr

Vortrag: Der Weg zu mehr Glück, Wohlbefinden
und Erfolg mit DI. Herbert Holzer

14. März

Stammtisch in Waidhofen/Ybbs,
Gasthof Moshammer um 19 Uhr

18. März

Stammtisch in Bad Ischl,
Gasthof Rega in Wirling um 19 Uhr

21/22/23. März

DGH – Vorstandssitzung in Rotenburg/Fulda

4. April

Stammtisch in Waidhofen/Y,
Gasthof Moshammer um 19 Uhr

11. April

Stammtisch in Hall/Tirol um 19 Uhr
Kloster der Kreuzschwestern

Vortrag: Mehr Lebensenergie und
Harmonie mit Naturenergie und
Informationsübertragung – DI. Herbert Holzer

15. April

Stammtisch in Bad Ischl,
Gasthof Rega in Wirling um 19 Uhr

2. Mai

Stammtisch in Waidhofen/Ybbs,
Gasthof Moshammer um 19 Uhr

13. Mai

Stammtisch in Bad Ischl,
Gasthof Rega in Wirling um 19 Uhr

6. Juni

Stammtisch in Waidhofen/Ybbs,
Gasthof Moshammer um 19 Uhr

14. Juni

Essen und Kochen als neues Lebensgefühl,
Antiaging mit natürl. und lebendigen
Lebensmitteln
Workshop mit Herbert Holzer von
9 bis 17 Uhr in Weyer

17. Juni

Stammtisch in Bad Ischl,
Gasthof Rega in Wirling um 19 Uhr

5. Juli

Wanderung des Stammtisch Bad Ischl



Es rührt sich was im Verein

Fotos der verschiedenen Veranstaltungen

Dabeisein bringt jedesmal Spaß, Freude, Genuss sowie wichtige und brauchbare Informationen. Ob bei der Stammtischwanderung im Herbst in Spitz / Wachau, bei Stammtischen in Hall i.T., Bad Ischl oder Waidhofen a.d. Ybbs

