

Natur

Neue Wege gehen | Neu denken | Naturheilkunde



Kompass Lebensqualität

Was wir zum Wohlfühlen
brauchen

Sterben? Nicht so schnell!

Wie man den Alterungs-
prozess einbremsen kann

Die Landschaft als Therapie

Zur Stärkung der
Lebensenergie

INHALT

Kompass Lebensqualität <i>Unser Boden als Lebensgrundlage</i>	4
Die Medizin im Umbruch <i>von der Symptombehandlung zur Heilung (Systembehandlung)</i>	7
Wie man den Alterungsprozess einbremsen kann <i>Sterben? Nicht so schnell!</i>	8
Von Herzschlag zu Herzschlag... <i>...dieser Abstand als Hinweis für die Lebensenergie eines Menschen</i>	10
Beweglich, elastisch, rhythmisch, schmerzfrei <i>- einfach jung bleiben</i>	12
Hormesis - wie kleine Reize helfen	14
Essenzielle Aminosäuren <i>- ohne diese Lebensbausteine geht nichts im Leben</i>	15
Gesunde Ernährung als Antiaging-Programm <i>zur Vermeidung von chronischen Krankheiten (entzündlichen Prozessen)</i>	16
Die Energie- bzw. Vitalküche	18
Die Landschaft als Therapie <i>Zur Stärkung der Lebensenergie und des Wohlbefindens</i>	20
Das Gebäude der Zukunft	23
Räuchern	24
Gelesen & gehört	28
Termine	31
Buchempfehlungen	32

Impressum:

Herausgeber: Naturheiler - Verein zur Förderung von Körper, Geist und Seele
Für den Inhalt verantwortlich: Obmann DI Herbert Holzer, Franz-Nöbauer-Weg 10, 4820 Bad Ischl
+43 (0) 664/46 47 649, herbert@holzer.at
Fotos: ©DI Herbert Holzer, Auflage: 1000 Stück



08

Sterben?
Nicht so schnell!
Alterungsprozess
einbremsen!



04

Kompass Lebensqualität
Unser Boden als Lebens-
grundlage



20

**Die Landschaft als
Therapie**
Zur Stärkung der
Lebensenergie



Liebe Freunde der Naturheilkunde, liebe Mitglieder!

Wenn man so auf die letzten Monate zurückblickt (Pandemiezeit) ergibt dies bei mir ein gewisses Unbehagen. Von Politik und ORF werden wir zu einer Angstgesellschaft erzogen. Fast jeder Bürger weiß jedoch, dass Angst krank macht, bzw. Angst die Widerstandskraft des Menschen schwächt. Es wäre doch viel besser uns zu sagen wie man die Gesundheit stärken kann.

Vor einigen Tagen saß ich bei einem Tages-Webinar, von den DOCTORIS in Berlin organisiert, die das Thema „Mitochondriale Medizin“ behandelten. Auch hier wurde festgestellt, dass in der Politik, aber auch bei einem Teil der Ärzte vorwiegend über die Pandemie, Pflege/ Pflegepersonal, Palliativmedizin, Sterbehilfe usw. gesprochen wird, aber die Themen Stärkung der Gesundheit, Prävention, natürliche Ernährung, Mitochondriale Medizin stehen nirgends auf der Tagesordnung, oder wie man die typischen Lebensstilkrankheiten reduzieren kann, ist scheinbar auch nicht wichtig.

Man behandelt wie immer, lieber Krankheiten, ohne sich um die Ursachen zu kümmern.

Aber es gibt doch einen Lichtblick. Fortschrittliche Ärzte sagen, so kann es nicht weitergehen. Symptombehandlung statt Ursachenforschung war im vorigen Jahrhundert ganz wichtig und ist auch jetzt in der Akutbehandlung nicht wegzudenken. Z.B. sagt der international renommierte Mediziner Dr. Harald Schmidt es braucht im Zeitalter der Digitalisierung eine komplette Neudefinition dessen, was wir als eine Krankheit bezeichnen, wir müssen die Medizin neu organisieren und Big Data nutzen, um zu heilen und vorzubeugen. Wir brauchen statt Symptommedizin eine Systemmedizin.

Genau in diese Richtung geht unser Verein schon lange. Wir versuchen menschliche Systeme wie z.B. das Stoffwechselsystem, das Herz- Kreislaufsystem, das Nervensystem, das Muskel-Faszien-System, das Meridiansystem, das Bewegungssystem, das Atmungssystem usw. zu stärken, oder den Alterungsprozess zu bremsen. Oft werden damit chronische Krankheiten reduziert oder können sogar verschwinden

Durch Ernährungsumstellung, mehr Bewegung oder sogenannten HORMESIS und einer verständlichen Aufklärung kann vielen geholfen werden.

Gerade in dieser Zeit befassen wir uns ganz stark mit Themen, die jeder selbst anwenden kann. Voraussetzung ist, dass man sich mit sich selbst mehr beschäftigt und für seinen Körper Verantwortung übernimmt. Wenn man merkt, wie die Beweglichkeit, die Elastizität, die Stimmung steigt und Schmerzen verschwinden, dann kommt zusätzlich Freude und Motivation auf.

Wir helfen Ihnen, den Alterungsprozess zu bremsen. Kommen Sie zu den Stammtischen und Vorträgen (Seminaren).

**Ich freue mich über jeden Besuch
und weiterhin alles Gute und gesund
bleiben.**

Ihr/euer Herbert Holzer



DI Herbert Holzer
Obmann

KOMPASS LEBENSQUALITÄT

Was brauchen wir zum g´ sund sein, Wohlfühlen, zu einer hohen Lebenszufriedenheit, zu einem erfolgreichen Weg in die Zukunft?

Einfach gesagt: Was ein gutes Leben ausmacht - und ob es das nicht auch in naturverträglicher Form gibt:

Einen Kompass für die richtige Orientierung!

Dieser Kompass soll zum Nachdenken anregen. Er soll dazu das Bewusstsein schaffen, damit wir die künftigen Herausforderungen mit Freude schaffen und die Chancen nutzen können. Der Kompass ist aber gleichzeitig eine Standortbestimmung.

Ich bleibe aber bei meiner bereits seit langem eingeschlagenen Linie: „small is beautiful“ & möglichst energieautark / ernährungsautark leben. Das heißt aber auch, die moderne Technik in jeder Hinsicht zu nutzen, wenn die Umwelt dabei nicht belastet wird (Digitalisierung zur Vernetzung).



Orientierungspunkte:

NATUR - LANDSCHAFT

Erhalt der Natur und der
bäuerlichen Kulturfläche

LEBENSFÜHRUNG

Eine soziale Lebensführung,
die die anderen Punkte voll
mit berücksichtigt.

RESSOURCEN

Die Ausbeutung von natürlichem
Boden soll gestoppt werden. Wir
brauchen Lebensmittel mit hoher
Nährstoffdichte aus unseren
bäuerlichen Betrieben. Die Reinhaltung
von Luft, Boden und Wasser ist ober-
stes Ziel. Lärm und Lichtverschmutzung
(vor allem in der Nacht) ist abzustellen.
Rohstoffquelle „Abfall“ voll nutzen.

WIRTSCHAFT

Wirtschaft neu denken! Siehe
Artikel in der Jänner-Zeitung 2020
„Wohlstand ohne Wachstum
small is beautiful – die Rückkehr
zum menschlichen Maß“.



Unser Boden als Lebensgrundlage

Der Boden tut viel für uns. Er ist die Basis für unsere Lebensmittelproduktion, die Trinkwasserreinigung, den Hochwasserschutz und trägt auch zum Klimaschutz bei.

Intakte Böden filtern und speichern Wasser, bauen Schadstoffe ab und nähren Pflanzen. Sie können das Treibhausgas Kohlendioxid aufnehmen und sind untrennbar mit der menschlichen Gesundheit verbunden. Ermöglicht werden alle diese Leistungen von einem Heer von Bodenlebewesen. Darunter sind Klein- und Kleinsttiere wie Maulwurf und Maus, Schnecken und Asseln, Ameisen und Spinnentiere, Rädertiere und Springschwänze. In einem fein aufeinander abgestimmten Zusammenspiel hat jede Art ihre bestimmte Funktion. Sie helfen organisches Material zu zersetzen; Würmer vermischen die organischen Stoffe mit mineralischen Substanzen aus dem Untergrundgestein, sie lockern und belüften die Erde und machen sie krümelig. Am zahlreichsten aber sind jene Bodenbewohner, die für das bloße Auge unsichtbar sind. In einem Gramm fruchtbaren Mutterboden tummeln sich zwischen 10.000 und 100.000 Arten von Mikroorganismen.

Um Böden zu verstehen, genügt es nicht, einzelne Organismen zu kennen. Die moderne Mikrobiologie hat erkannt, dass es nicht auf das isolierte Individuum ankommt, sondern auf ihre Gesamtheit.

Was stört den Boden?

An erster Stelle steht natürlich der enorme Verbrauch von landwirtschaftlichem Boden für den übertriebenen Straßenbau, Industriebau und den großen Einkaufsgeschäften mit überproportionalen Parkflächen.

Als enorme Bedrohung für die Qualität des Bodens sehe ich die Bearbeitung. Darum sinkt auch weltweit die Vitalität

und damit die Fruchtbarkeit sowie die Fähigkeit, CO₂ zu speichern. Täglich werden Böden versiegelt und verdichtet. Mit Schadstoffen belastet und unbedeckt der Erosion ausgesetzt. Klimaveränderung im Gefolge von Starkregen und langen Trockenzeiten verstärken die zerstörerischen Effekte.

Ein entscheidender Faktor dabei ist die industrielle Landwirtschaft. Böden werden intensiv mit schweren Maschinen bewirtschaftet. Dünger, Pestizide und Monokulturen reduzieren die Diversität des Mikrobioms von Ackerböden und deren Funktionalität, beziehungsweise die Fähigkeit, sich an unterschiedliche Bedingungen wie das Klima anzupassen. Eine tiefe Bearbeitung durch Pflügen zerstört unterirdische Pilzgeflechte und Netzwerke. Ein großes Problem ist noch der Einsatz von Antibiotika in der Tierhaltung. Über die Gülle gelangen die Medikamente in den Boden und schädigen die Mikroorganismen.

Ist der Boden krank, werden wir es auch

Über die Pflanzen ist die Bodengesundheit tagtäglich eng mit der menschlichen Gesundheit verbunden. „Du bist, was du isst“, diese alte Weisheit gelte auch heute, so Franz Rösl vom Verein IG gesunder Boden. Denn der Boden ist die Basis für die Pflanzen, und über die Nahrung nimmt der Mensch Schadstoffe oder auch wichtige Vitalstoffe auf. Darum sagt Rösl: „Ist der Boden krank, dann sind wir es auch.“



DIE MEDIZIN IM UMBRUCH



Geheilt statt behandelt

Warum die Medizin am Ende ist und wie unsere Gesundheit eine Zukunft hat

Von Prof. Dr. Harald Schmidt

Die Zukunft der Medizin ist digital

Die Medizin? Ratlos. Unser Gesundheitssystem? Erschöpft. Und was erleben die Patienten? Symptombehandlung statt Ursachenforschung. Der international renommierte Mediziner Dr. Harald Schmidt sagt in „Geheilt statt behandelt“ nun das Ende der Medizin, wie wir sie kennen, voraus. Aber er hat eine Lösung parat: die „Systemmedizin“, eine komplette Neudefinition dessen, was wir eine Krankheit nennen, wie wir Medizin organisieren und Big Data nutzen um zu heilen und vorzubeugen. Schmidt zeigt: Die Digitalisierung wird die Medizin und die Diagnostik radikal verändern. Sein Buch ist ein Weckruf, das Thema Gesundheit ganz neu zu denken und den Fokus endlich wieder auf Qualität – Heilen und Vorbeugen – statt auf Quantität – Behandeln – zu legen.

Verein Naturheiler - Holzer

Ich sehe da durchaus Parallelen. Wir haben nie eine Diagnose gemacht bzw. Materie behandelt. Wir haben uns immer mit Energiesystemen, mit Energiefluss und mit Energieblockaden befasst. Bei uns stand und steht nach wie vor die Stärkung der Energiesysteme & Informationssysteme bzw. der Gesundheit im Vordergrund.

ENERGIE + INFORMATION = BEWUSSTSEIN

Meine Energie- und Informationssysteme sind:

- Energiesystem (Stoffwechsel - Immunsystem – Mikrobiom)
- Rhythmusgeber (Herz-Kreislauf-System)
- Informationssystem (Nervensystem)
- Emotionalssystem (Geist & Seele)
- Meridiansystem / Akupressur / TCM – Informationsfluss im Muskel-Faszien-System
- Schwingungsheilkunde zur Energie- und Informationsflussoptimierung

In jeder Zeitung wird immer wieder über Teile davon berichtet.

Die HRV-Messung als Biofeedback, ist eine wunderbare Einrichtung um den Energiefluss bzw. die menschlichen Rhythmen zu kontrollieren.

Und wie man gleichzeitig chronische Beschwerden reduziert.

1

Ohne Informationsfluss im Körper kein Leben

Gedanken und Impulse von den einzelnen Teilen des Körpers (Muskeln, Sehnen, Faszien, der Körperhaltung / den Bewegungen, der Verdauung, usw.) sind Informationen an das Gehirn und umgekehrt. Alles ist mit allem vernetzt und beeinflusst sich gegenseitig. Glaubenssätze, Gedanken, Emotionen usw. beeinflussen uns. Ein Ziel bzw. der Wille zur Zielerreichung ist Voraussetzung zu einem erfolgreichen Abschluss, wobei dieser Wille sehr oft mit Veränderung, Erneuerung, Anpassung an die Naturgesetze zu tun hat.

2

Stärkung des autonomen Nervensystems bzw. der Regulation.

Dabei spielen der Sympathikus, der Parasympathikus, die Entspannung, der Atem, der Rhythmus, die Beweglichkeit, die Elastizität eine große Rolle.

3

Ernährung - natürlich, regional, saisonal mit vielen Nährstoffen und wenig Kalorien bzw. keinen Zusatzstoffen

Eine sehr große Rolle spielen die nachfolgenden drei Punkte:

- Darm bzw. Stoffwechsel (Qualität, Funktion, Darmschleimhaut, Mikrobiom, Immunsystem – Säure-Basen-Haushalt – Hydratation – Fasten – Darmreinigung)
- Alle (8 + 3) essenziellen Aminosäuren (Aminos, Eiweiß, Proteine) sind lebensnotwendig und müssen täglich von außen zugeführt werden.
- Genügend ungesättigte Fettsäuren (Omega 3). Das Verhältnis Omega 6 zu Omega 3 sollte ca. 4 : 1 (im Kopf 1 : 1) sein. (Bei den meisten Menschen ist dieses Verhältnis 15 : 1 bzw. 20 : 1)

**WIE MAN DEN
ALTERUNGS-
PROZESS
EINBREMSEN
KANN**



STERBEN? NICHT SO SCHNELL!

Forscher können erstmals das Altern aufhalten - und sogar umkehren

Bis jetzt haben die meisten Menschen, aber auch viele Ärzte, angenommen, der Mensch funktioniert ähnlich wie eine Maschine. Er verbraucht sich, wird abgenutzt, usw. Und wenn er nicht mehr so funktioniert, muss er repariert oder teilweise (Organe, Gelenke, Knochen usw.) ausgetauscht werden. Die Schulmedizin hat eine wunderbare Arbeit geleistet. Richtige Vorbeugung (Prävention) im Sinne von Ursachenforschung wurde allerdings fast nie gemacht. Doch das Gefühl trägt.

Der menschliche Körper ist keine Maschine, die verschleißt und irgendwann ihren Dienst aufgibt.

Zwar ist der Mensch vielen Widrigkeiten ausgesetzt: Witterung, Stress, Mikroben, Viren und die kleinen Unfälle des Alltags setzen ihm zu. Mit jeder Mahlzeit und jedem Atemzug nimmt er Giftstoffe auf.

Anders als Maschinen, verfügt jedoch der Körper über die Fähigkeit, sich selbst zu reparieren. Überall im Gewebe sind Wartungstrupps am Werk, deren Job es ist, jeden Schaden zu beheben. Ein Mensch ist im biologischen Sinne nicht mehr derselbe, der er gestern war. Denn Tag für Tag sterben Myriaden altersmüder Haut-, Leber-, oder Blutzellen ab und werden durch frische ersetzt. Der Körper ist ein sich unermüdlich erneuerndes Gebilde. Selbst ein 90-jähriger besteht zu einem großen Teil aus frisch entstandenem Gewebe. Theoretisch sind in der Natur diesem Reparaturbetrieb keine Grenzen gesetzt. Nun, das regt natürlich zum Nachdenken und Forschen an. Eline Slagboom hat vor ca. 2 Jahren am Kölner Max-Planck-Institut eine gründliche Erbgutanalyse unter Hundertjährigen durchgeführt. Eline Slagboom, die auch als Professorin für molekulare Epidemiologie an der Universität Leiden lehrt, hat dafür die genetischen Daten von

mehr als 13.000 greisen Probanden ausgewertet; herausgefunden hat sie fast nichts. Zwei, drei Gene konnte sie dingfest machen, die dem gesunden Altern zuträglich sind. Doch deren Einfluss ist viel zu gering, als dass sich das lange Leben damit erklären ließe.

Slagboom verlegte sich in der Folge darauf, statt im Erbgut im Blut von Greisen nach Auffälligkeiten zu suchen. Dort wurde sie rasch fündig: „Der Stoffwechsel von Hundertjährigen sieht meist kerngesund aus“, konstatiert sie.

All jene Vorgänge, die bei Normalsterblichen mit dem Niedergang einhergehen, sind bei ihnen verzögert:

das Nachlassen der Nierenfunktion, die Ablagerungen an den Gefäßwänden, die Zunahme entzündlicher Prozesse. „Was den Stoffwechsel betrifft, sind sie das exakte Gegenteil eines fettleibigen, arteriosklerotischen Diabetikers“, sagt sie.

Aus den Daten von 44.168 Menschen hat Slagboom eine Art Formel zur Messung des gesunden Alterns destilliert. 14 Laborwerte – darunter Blutzucker, Fettsäuren, Proteine und verschiedene Aminosäuren – hat sie identifiziert. Anhand deren lässt sich sehr zuverlässig vorhersagen, wie lange ein alter Mensch noch leben wird. Bisher, sagt sie, sei das Verfahren für den klinischen Einsatz nicht ausgereift. Aber schon bald hofft sie, den Ärzten ein wirkmächtiges Prognoseinstrument an die Hand geben zu können.

Auch für Altersforscher ist Slagbooms Labortest ein bedeutsamer Fortschritt. Denn ihr Set aus 14 Biomarkern macht es möglich, den Alterungsprozess im Körpergewebe zu verfolgen.

VON HERZSCHLAG ZU HERZSCHLAG

Das Herz als wunderbarer Impulsgeber für Körper und Geist

Der Mensch ist ein durch und durch rhythmisches Wesen, wobei sich die verschiedenen Rhythmen, je nach Gefühlslage und Gesundheitszustand, als mehr oder weniger harmonisch oder chaotisch, starr oder auch gleichmäßig schwingend zeigen können. Der zeitliche Abstand zwischen den Herzschlägen, der ständig variiert, ist ein Hinweis für die Vitalität bzw. Selbstheilungskräfte des Menschen.

Wie schon erwähnt, gibt das Herz wie ein Handy-Sendemast, Informationen ab, d.h. es strahlt ein sehr starkes elektromagnetisches Feld aus. Aber es gibt natürlich im Menschen noch viele Impulsgeber, wenngleich nicht so stark wie das Herz.

Einige Beispiele:

- Einatmen und Ausatmen (beim Einatmen steigt die Herzrate und beim Ausatmen fällt sie)
- Nahrungsaufnahme, Verdauung und Ausscheidung (möglichst nach 17 / 18 Uhr das Essen einstellen), Teilfasten!!
- Arbeiten – Entspannen / Schlafen
- Regelblutung und Eisprung

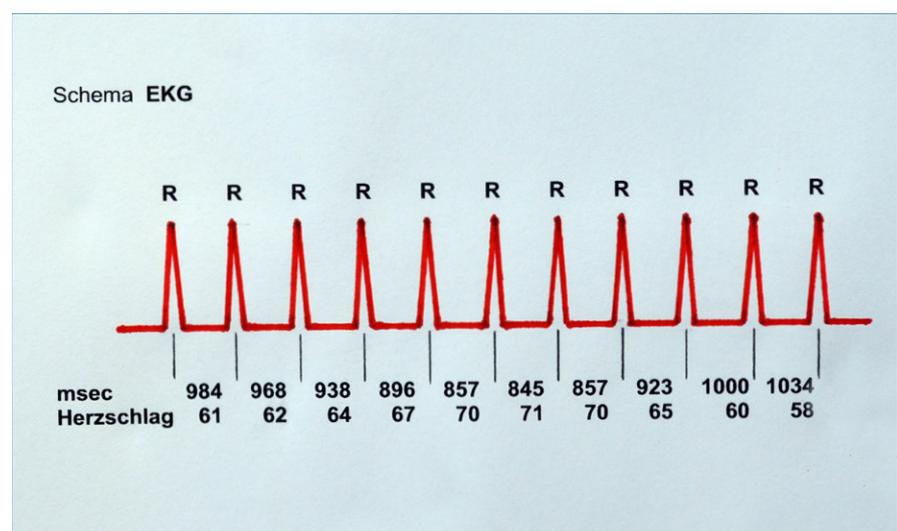
Wenn sich der Mensch mehr an diese eigentlich von der Natur vorgegebenen Rhythmus-Systeme hält, kommt er wieder in seine Harmonie. Man merkt es selbst, aber das lässt sich auch gut mit einer HRV-Messung kontrollieren.

Impulsgeber / Rhythmus-Systeme

Gehirn / Nerven – Sinnes – System	Rhythmus im msec – Bereich
Lunge / Herz	Rhythmus sinusförmig Im Sekunden – Minuten-Bereich
Stoffwechsel – Bewegungs-System	langwellige Rhythmen (Tage, Wochen, Monate)

Wie funktioniert nun so eine HRV (Herzratenvariabilität) - Messung?

Ausgangsmessung ist ein EKG



Aus diesem EKG kann man feststellen bzw. ableiten, dass der zeitliche Abstand der R-Zacken (Herzschläge) nicht konstant ist, sondern variiert (im Millisekunden-Bereich – msec).

Wenn man die vorgegebene Minute (= 60 sec) durch die Zeit zwischen den R-Zacken dividiert, erhält man den Puls bzw. die Herzschläge pro Minute.

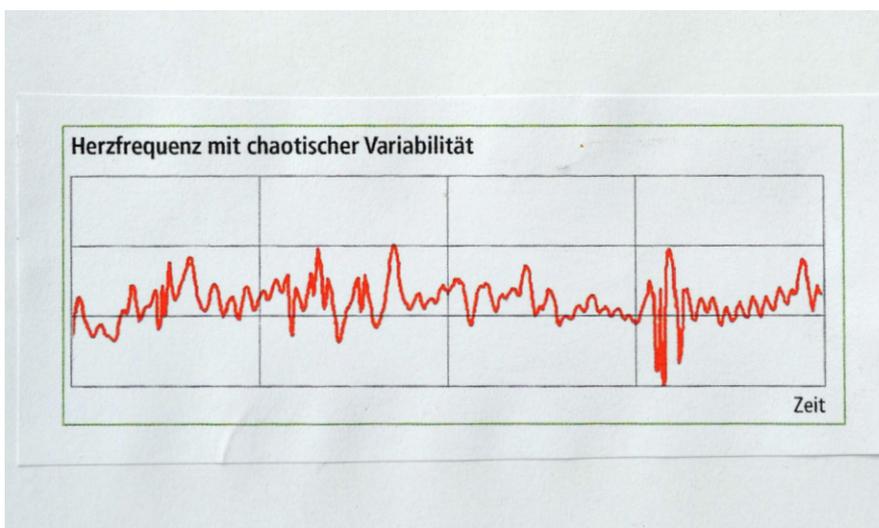
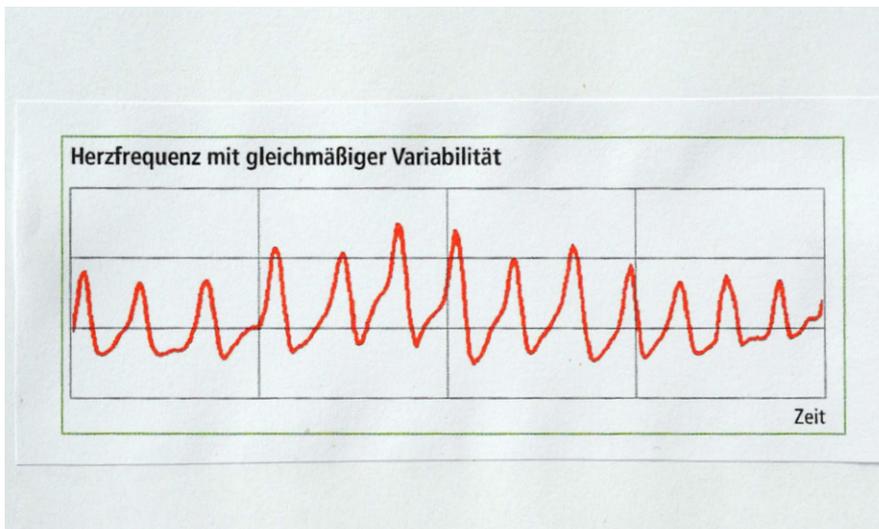
Wenn der Abstand zwischen zwei Herzschlägen bzw. R-Zacken 1 sec (= 1000 msec) dann ergibt sich:
 $60 \text{ dividiert durch z.B. } 1 \text{ sec} = 60 \text{ Herzschläge pro Minute}$

Wenn z.B. der Abstand zwischen zwei Herzschlägen 857 msec oder 0,857 sec beträgt dann ergibt sich:
 $60 \text{ dividiert durch } 0,857 = 70 \text{ Herzschläge pro Minute (= Puls bzw. Herzrate)}$

Bei einer optimalen Atmung beträgt ein Atemzug (Ein- und Ausatmung) ca. 10 sec, d.h. das entspricht ca. 6 Atemzügen pro Minute. In diesen 60 Sekunden gibt es ca. 60 Herzschläge mit unterschiedlichen Herzraten. Wenn man diese Herzraten über die Zeitachse aufträgt, ergibt dies ungefähr eine sinusförmige Kurve. Vorausgesetzt alles läuft kohärent (harmonisch) ab.

Kohärenz (gleichmäßige Variabilität) heißt, dass alle Systeme im menschlichen Körper synchron (im Gleichklang) miteinander ablaufen. Dann ist der Parasympathikus bzw. der Vagus-Nerv (Selbstheilungsnerv) sehr gut.

Ist das nicht der Fall, dann gibt das einen chaotischen Zustand mit natürlich negativen Konsequenzen.



Wie kann man nun diesen kohärenten Zustand bzw. einen gestärkten Vagus-Nerv erreichen? Welche Trainingsmöglichkeiten oder welche Vorgangsweise gibt es? Wie stärkt man den Parasympathikus?

Nachdem die Menschen keine Maschinen sind, aber jeder Mensch einmalig ist, gibt es viele Anregungen, die man mit der HRV testen kann.

- Entspannung, Ruhe, mehr Pausen, Erholung
- Das Denken, speziell am Abend reduzieren
- Entschleunigung, Geduld, Gelassenheit
- Freude, Spaß, Lachen,
- Toleranz, Wertschätzung, Dankbarkeit, Zufriedenheit
- Achtsamkeit, Selbstliebe, Selbstwert, Selbstvertrauen
- Moderate Bewegung
- Augenbewegung
- Verschiedene Atemtechniken, Meditationen
- Hormesis (siehe in der Zeitung weiter hinten)
- Tagesplanung optimieren, nicht nach 18 Uhr essen (gilt speziell für Menschen über 55 Jahren / je älter, desto genauer)
- Für optimalen Schlaf sorgen usw.
- Den Computer nach 18 Uhr meiden
- Darmqualität stärken (Darmschleimhaut, Mikrobiom)

Beweglich, elastisch,
rhythmisch, schmerzfrei

EINFACH JUNG BLEIBEN

Tun wir was
für unsere
Faszien!

Fast in allen Schuhen verhardt der Fuß in einer passiven Rolle, dies gilt speziell für die meisten Bergschuhe bzw. Schischuhe. Die möglichen Folgen: Fehlbelastungen, Verspannungen und vorzeitige Ermüdung, mitunter auch Schmerzen bis in den Rücken.

Wird der Fuß in die Arbeitslosigkeit gedrängt, schwächt das auf Dauer aber nicht nur seine Muskeln und den stützenden Bandapparat. Die Plantarfaszie an der Fußsohle droht zu verkleben. „Diese kräftige Sehnenplatte stabilisiert den Fuß beim Laufen. Außerdem nimmt sie bei jedem Schritt Bewegungsenergie auf und gibt sie wieder ab“, sagt Robert Schleip, Humanbiologe und Faszienforscher an der Universität Ulm. „Das ermöglicht eine federnde, leichtfüßige Fortbewegung.“

Voraussetzung für diesen kraftsparenden Mechanismus ist eine ausreichende Elastizität der Faszien. Versteifen die Fasern des Bindegewebes, etwa durch fehlende körperliche Aktivität, geht ihre Geschmeidigkeit verloren. „Auch der natürliche Alterungsprozess oder Stress führen dazu, dass das flexible Kollagen-gewebe zunehmend verhärtet“, ergänzt Schleip. Die Folge: Die Sehnenplatte wird weniger beweglich und überträgt die Kräfte beim Gehen nicht mehr so optimal, der Fuß droht schneller zu ermüden.

Barfußgehen, langsames Bergaufgehen mit Laufschuhen (Halbschuh), Dehnübungen oder Massagen mit einem Tennisball oder Igelball helfen, das Netz der Faszien elastischer zu machen.



Faszien Fitness

**Vital, elastisch, dynamisch in
Alltag und Sport**

Von Robert Schleip

Fußschaufel

Wie ein breites Band zieht sich die Plantarfaszie vom Fersenbein bis zu den Zehengrundgelenken. Die dehnbare Sehnenplatte gibt der Fußsohle Stabilität.

Zusammen mit dem Fersenbein, der Achillessehne und der Wade bildet die Faszie eine Funktionseinheit beim Gehen, Stehen und Laufen.



DAS TUT BEWEGUNG NOCH FÜR UNS:

Entschlackung

Bewegung fördert den Lymphfluss, der eine wesentliche Funktion bei der Reinigung und Entgiftung des Körpers hat. Der Lymphfluss ist auf tägliche Bewegung angewiesen.

Immunsystem

Bewegung stärkt das Immunsystem - regelmäßige Bewegung erhöht die Anzahl der Abwehrzellen. Damit stärkt Bewegung die Immunabwehr.

Fit

Wenn wir uns bewegen, verbrennen wir natürlich Kalorien. Aber auch unsere Muskeln haben Einfluss darauf, wie viel Energie wir verbrauchen. Mehr Muskulatur sorgt damit auch für einen höheren Energieverbrauch.

Atmung

Bewegung hilft uns dabei, die Atmung zu vertiefen und ermöglicht damit eine bessere Sauerstoffversorgung der Zellen und einen besseren Abtransport von Kohlendioxid. Dieser sorgt für eine Entsäuerung unseres Körpers.

HORMESIS

Durch kleine Reize (energetische Schwingungen) die Selbstheilungskräfte (die Zellregeneration) aktivieren bzw. die Gesundheit stärken.

Das Hormesis-Prinzip bringt durch kleine Stupser (Reize) ein Ungleichgewicht im Organismus wieder ins Lot.

Eigentlich ein uraltes Prinzip, das die Naturheiler in den letzten Jahrhunderten bereits erfolgreich praktiziert haben, wird jetzt wissenschaftlich nachgewiesen.

Hilft bei vielen mentalen und körperlichen Disharmonien / Schwächen.

Beispiele / Anwendungen:

- Durch **Temperaturreize** – Kältereize z.B. Kneippsche Wasseranwendung
- **Wirksubstanzen** in einigen Pflanzen, Kräutern, Gemüsesorten. Z.B. ein Stück Salbeiblatt kauen, geriebene Krennwurzel essen, hin und wieder 1/8 guten Rotwein trinken (Resveratrol), ballaststoffreichen Kaffee z.B. von EZA zwei- oder dreimal in der Woche trinken usw.
- Bei Ängsten **Homöopathisches Mittel** anwenden (z.B. arsenicum album C30)
- Durch **Berühren** mit den Händen oder über die Finger energetische Felder erzeugen
- **Akupressur** - durch das Drücken mit den Fingern auf einem gezielten Punkt (auch Reiben, Kneten, Klopfen möglich) – für mich persönlich eine wunderbare Ergänzung zu den anderen Punkten. Und es sind wieder nur Reize / Stupser, die eine Balance bringen oder den Fluss der Lebensenergie stärken können
- Durch **Worte, Affirmationen, Gedanken** wie z.B. liebevolle Erinnerungen aktivieren, lustige Beiträge lesen, Comics anschauen / Lachen, erfolgreiche Tätigkeiten der Vergangenheit niederschreiben
- **Glaubenssätze** transformieren
- **Organsprache-Therapie** nach Horst Krohne (bekannter und anerkannter deutscher Geistheiler)
- Anwendung von **Zahlenkombinationen oder Organraten** (gibt für viele Disharmonien solche Schwingungsraten)
- **Tiefenatmung** (möglichst täglich) oder Tiefenatmung mit gleichzeitiger Bewegung, wie bei Yoga (Yin-Yoga) – sehr wirkungsvoll und wissenschaftlich nachgewiesen zum Entspannen und zum Auflösen von Verspannungen
- **Bewegung** in der Natur – Waldbaden



AMINOSÄUREN

sind der sicherste Weg, um die vorzeitige Alterung anzuhalten und sogar umzudrehen.

Acht essenzielle Aminos

d.h. diese müssen dem Körper zugeführt werden, da er sich diese nicht selber machen kann

Isoleucin
Methionin
Tryptophan
Leucin
Phenylalanin
Valin
Lysin
Threonin

Drei Aminos sind semi-essenziell

diese muss sich der Körper in bestimmten Situationen aus der aufgenommenen Nahrung holen. Im Normalfall kann der Körper sie selber bilden

Arginin
Histidin
Taurin

Zehn Aminos sind nicht essentiell

die macht sich der Körper selbst

Alanin
Glutamin
Serin
Asparagin
Glutaminsäure
Tyrosin
Asparaginsäure
Glycin
Prolin
Cystein

Wenn täglich alle (8 + 3) zugeführt werden, dann ergibt dies folgende positive Vorteile:

- Starkes Immunsystem
 - Größere Leistungsfähigkeit
 - Mehr Muskelaufbau, Muskelkraft
 - Mehr Motivation, innerer Antrieb
 - Gute Laune und Vitalität
 - Fittes Gehirn
 - Gesundes Herz-Kreislauf-System
 - Anti-Aging: Alterungsprozesse laufen langsamer ab und noch vieles mehr
- Gesunde Zellen und Mitochondrien
starkes Durchhaltevermögen
elastische Gelenke, weniger Fett
Wohlbefinden, bessere Stimmung
schnellerer Stressabbau
stabiler Blutzucker
gesunde Knochen, Haare, Haut u. Nägel

Sportler/Spitzensportler und Menschen ab ca. dem 55. Lebensjahr haben einen erhöhten Eiweißverbrauch.

Sie benötigen für die Gelenke und Muskeln, sowie für das Immunsystem verstärkt die essenziellen Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin. Bekannt sind diese drei Aminos als BCAA (auch unter diesem Namen im Internet und Spezialhandel erhältlich).

Wo diese Aminosäuren überall drinnen sind erfahren sie bei Stammtischen und Seminaren.

Was sind eigentlich chronische Krankheiten und warum gibt es davon so viele?

GESUNDE ERNÄHRUNG

ALS ANTIAGING-PROGRAMM

Wenn man jemanden so ab 50 danach fragt, bekommt man meist die gleiche Antwort: Im Großen und Ganzen habe ich relativ gesund gelebt und hatte kaum Probleme, bis der hohe Blutdruck oder die Verdauungsprobleme irgendwann chronisch wurden, bis der hartnäckige Husten oder die Schmerzen im Rücken irgendwann gar nicht mehr verschwanden.

Wie kommt es aber dazu und welche Rolle spielen Entzündungen?

Bei einer Entzündung handelt es sich eigentlich nicht um eine Erkrankung, sondern vielmehr um eine Reihe von Prozessen, die im Normalfall heilsam und gesundheitsfördernd sind. Es hängt natürlich von der Art der Entzündung und vom Ort ab. Es gibt also klassische Entzündungszeichen. In den meisten Fällen ist ein Gang zum Arzt sehr sinnvoll. Im Allgemeinen läuft ein normaler, oberflächlicher Entzündungsprozess zur Gesunderhaltung des Organismus ab – immer mit dem Ziel, den schädigenden Reiz auszuschalten. Eine solche akute Entzündung ist meist schon nach ein paar Tagen abgeklungen.

Wird der Körper ständig mit denselben Giften (Toxinen) oder den falschen Nahrungsmitteln belastet, bleibt der Reiz hingegen über einen langen Zeitraum bestehen und die ursprünglich reinigenden Entzündungsprozesse werden chronisch. Diese verursachen oft keine unmittelbaren Beschwerden, aber genau das machen sie so gefährlich.

Chronische Krankheiten zählen zu den typischen Beschwerdebildern unserer Zeit.

Was zählt ungefähr dazu:

- Übergewicht / Fettleibigkeit
- Bluthochdruck / Arteriosklerose
- Diabetes Typ II
- Alzheimer
- Rheuma / Arthritis
- Entzündungen im Darmbereich
- Schmerzen / Allergien / Asthma, Neurodermitis, Schuppenflechte
- Tinnitus / Osteoporose

Sie werden oft als stille Inflammationen bezeichnet. Denn einerseits schwächen und überfordern sie das Immunsystem, andererseits können sie als sogenannte Entzündungsherde überall im Körper weitere chronische Erkrankungen auslösen.

Neben den klassischen Erkrankungen, wie oben bereits angeführt, können sich noch Herz-Kreislauf-Probleme, Schlaganfall, Herzinfarkt, Autoimmunerkrankungen, einige Krebsarten, usw. dazu gesellen.



Auf die natürliche, lebendige, frische Ernährung kommt es an.

WICHTIG!

Lebensmittel lassen sich prinzipiell in entzündungsfördernd und entzündungshemmend einteilen.

Die meisten der heute auf der Beliebtheits-Skala ganz oben stehenden Nahrungsmittel gehören zu den entzündungsfördernden, wie z.B.:

- Süßigkeiten, Weizen- und andere Weißmehlprodukte
- Fertiggerichte
- Rotes Fleisch (gegrillt oder gebraten)
- Butter, Margarine, normale Speiseöle (haben sehr viele gesättigte Fettsäuren)

Entzündungshemmende Lebensmittel:

- Gemüse mit einem hohen Rohkostanteil
- Obst, Beeren
- Nüssen, Kerne, Samen,
- Kräuter, Wildkräuter, essbare Wildpflanzen
- Gewürze
- Öle mit einem großen Anteil von ungesättigten Fettsäuren (z.B. Leinöl, Rapsöl, Olivenöl)

Die meisten dieser Lebensmittel haben viele Vitamine, Spurenelemente, aber auch sekundäre Pflanzenstoffe, die sehr entzündungshemmend wirken. Bitte nicht alles zusammenmischen, nur weil es so gesund ist. Wie bei den Menschen passen auch nicht alle zusammen.

Nahrungsmittel lassen sich aber auch nach basenbildend und säurebildend einteilen. Darüber haben wir schon des Öfteren berichtet. Meist sind die basenbildenden Lebensmittel auch entzündungshemmend und umgekehrt.

Auch Medikamente, Alkohol, Nikotin, Umweltbelastungen, negative Gefühle, Stress und Bewegungsmangel erzeugen ungesunde Säuren.

Basenbildend und damit entzündungshemmend sind natürliche, wenig verarbeitete Produkte biologischen (DE-METER) Ursprungs. Eine basenbildende Ernährung umfasst neben reichlich Gemüse und kleinere Mengen Obst auch Pilze, Trockenfrüchte, Sprossen, Samen, Hülsenfrüchte (am besten gekeimte), Nüsse, Gewürze, Kräuter, Wildkräuter, Wildpflanzen.

Optimales Fettsäureverhältnis

Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend, während Omega-6-Fettsäuren im Übermaß entzündungsfördernd sind.

Heute werden im Durchschnitt 20 bis 40-mal mehr Omega-6 als Omega-3-Fettsäuren konsumiert. Das Verhältnis Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren sollte aber ca. 4 zu 1 sein. Arachidonsäure ist eine stark entzündungsfördernde Omega-6-Fettsäure, die nur in tierischen Fetten, besonders in Fleisch, Wurst, Eigelb und Butter vorkommt.

Omega-3-Fettsäuren fördern hingegen durch ihre entzündungshemmenden Eigenschaften vor allem die Gesundheit von Herz und Kreislauf, wirken vorbeugend und heilsam bei Autoimmunerkrankungen, ADHS, Demenz und Alzheimer und vermindern das Risiko von Diabetes Typ II. Man findet sie vorwiegend in Leinöl, Rapsöl, Hanföl, Fischöl, Algenöl.



Neben Enzymen, stillem Wasser und Antioxidantien ist noch ein gesunder Lebensstil wichtig. Dazu gehört, sein Leben so zu führen, dass es dem natürlichen Rhythmen entspricht.

DIE VITAL ERNÄHRUNGS KÜCHE

Biologisch, natürlich,
nachhaltig und köstlich

**Bei allen Gerichten spielen
die Gewürze, Gewürzkräuter
und Wildpflanzen eine große
Rolle.**

Von unseren Genusswichteln in Bad Ischl **VEGANE LUPINENBOLOGNESE**

für 1 Person:

*150 g Hartweizennudeln ohne Ei (Fusilli) – Bio-Pasta (Natur pur)
½ Zwiebel, 1 TL Olivenöl
100 ml Wasser mit einem TL Kokosmehl
2 Handvoll Spinat (frisch)
50 g Lupinenschrot
½ TL Paprikapulver (rot, scharf)
½ TL getr. Oregano oder Basilikum, Steinsalz*

- Bringe 500 ml Wasser (+1 Messersp. Salz) mit den Hartweizennudeln zum Kochen (ca. 10 min)
- Während die Nudeln kochen, schäle und schneide die Zwiebel in kleine Würfel. Erhitze das Öl in einer Pfanne und brate die Zwiebel an.
- Gieße die Kokosmilch (Wasser + Kokosmehl) mit dem Spinat zu der Zwiebel in die Pfanne und stelle sie auf mittlere Temperatur. Gib den Lupinenschrot hinein und lass das Ganze für ca. 15 Minuten köcheln, sodass der Schrott Wasser aufnimmt und weich wird.
- Gib die restlichen Gewürze zu der Soße und rühre erneut um. Schmecke ganz nach Belieben mit etwas Steinsalz ab.
- Gieße das Wasser von den Nudeln ab und verteile sie auf einem Teller. Die Soße darauf und fertig.

Als zusätzliche Eiweißquelle verwende ich bei Nudelgerichten meist Süßlupinenschrot oder Süßlupinenmehl.

Wird auch in Österreich angebaut bzw. hergestellt. Ist geschmacksneutral.



VEGANE GEMÜSEBOLOGNESE

Ist schnell zubereitet, kostet wenig und schmeckt sehr gut (=schnelle Küche)

für 1 Person:

150 g Hartweizennudeln ohne Ei (Fusilli) von Spar Natur pur

1 Glas Bio-Sugo Gemüse (reicht für 3 Portionen)

2 TL Olivenöl

1 TL Lupinenmehl

½ TL Paprikapulver scharf, rot

1 frische Tomate (nicht unbedingt notwendig)

½ TL getr. Basilikum, Steinsalz

- in 0,5 lit Wasser mit etwas Salz die Hartweizennudeln 10 Minuten kochen
- in eine Pfanne pro Person 1/3 des Sugo-Glaseinhaltes geben
- dazu 2 TL Olivenöl, 1 TL Süßlupinenmehl geben und verrühren – kurz erhitzen
- das verfeinerte Sugo mit Salz und scharfen Paprika abschmecken
- das Wasser von den Nudeln trennen und die Nudeln auf einem Teller anrichten und das Sugo-Gemisch auf die Nudeln geben und mit Basilikum bestreuen.



EIN KÖSTLICHER SALAT MIT EIWISS

als Vorspeise oder Hauptspeise (natürlich ohne Brot)

Bio-Sauerkraut

Weißer Bio-Riesenbohnen

Ganz wenig Wasser und Kernöl

- Alles verrühren und mit einer weißen Melde garnieren

NATUR LANDSCHAFT

Zur Stärkung der Lebensenergie und des Wohlbefindens

Natur-Landschaft als THERAPEUTISCHE RESSOURCE

Von bestimmten Landschaftsformen geht eine positive emotionale Wirkung aus. Hauptsächlich ist die Wirkung Beruhigend / entspannend, aufbauend, belebend - mit vielen Mischformen. Jeder wird schon die Erfahrung gemacht haben, dass es einem wieder viel besser geht, wenn man sich bei allen möglichen Zipperlein aufrafft und in die Natur hinaus geht. Vor allem bei unausgeglichem Gefühlszustand kann der Aufenthalt in einer besonderen Landschaft wahre Wunder bewirken. Meist wählt man intuitiv, wonach einem aufgrund der gegebenen Verfassung zumute ist. Die Wahl der Landschaft, in der neue Kräfte geschöpft werden sollen, kann aber auch gezielt erfolgen, um deren besondere Qualität noch effektiver für sich zu nutzen. Das setzt die Kunst voraus, sich auf die jeweilige Atmosphäre einzustellen, Wirkungen wahrzunehmen und sie auch wie ein „Landschaftsgourmet“ genießen zu können.

Getragen von der beflügelnden Wirkung des Naturheilmittels Landschaft geht es anschließend um das „Konservieren“ dieses Erlebnisses, um die kreative Nachhaltigkeit. Nicht kann Wohlbefinden und Optimismus nachhaltiger stärken als die Erfahrung, mit dem Katalysator Landschaft selbst neue gute Perspektiven für sein Leben zu finden.

Natur-Landschaft als WIRKENDE KRAFT

Erfahrungswerte haben gezeigt, dass die positiven Wirkungen von Landschaften bzw. von einzelnen Landschaftsformen in drei Wirkungsgruppen unterteilt werden können:

- Beruhigend / entspannend
- Aufbauend
- Belebend

Diese drei Kategorien wurden nun entsprechende Landschaftselemente zugeordnet.



BERUHIGEND



BELEBEND

AUFBAUEND



Beispiel für beruhigende, entspannende Landschaftselemente (YIN)

- Farben Blau, Grün, braun, lichtetes Grau
- Horizontale Linien, Bögen, Rundungen, harmonische Proportionen, wenig Kontraste, sanftes warmes Licht, trauliche Dämmerung, angenehme melodische Naturgeräusche, Stille
- Weite Wiesen, große ruhige Wasserflächen wie ein See, das Meer oder Wattenmeer, breite träge Ströme, Waldsilhouetten, heimelig-umschlossene oder sanft auslaufende Aussichten, Täler
- Idyllische Kleingewässer wie Bäche, Teiche, Tümpel
- Sand- und Graswege, federnde Waldwege
- Streuobstwiesen, Trockenmauern
- Liebliche Blumen, Blumenwiese, Schmetterlinge, Bienen
- Einlullende Rhythmen, Trance-Effekte durch ferne Brandung, Murmeln und Glucksen von Bächen, Kuhglocken, an- und abschwellende Windgeräusche, die durch Nadelzweige oder hohe Gräser ziehen, wiegende Baumwipfel, Schaukeln
- Wiederkehrende Klangfolgen von Grillen, Vögeln und anderen Tieren
- Almen, parkartige Wälder
- Schafe, Kühe auf der Weide
- Dicke Schneedecke, Moospolster, Hügel, Dünen
- Linden, Buchen, Fichten, insbesondere freistehend
- Geborgene umschlossene Landschaftswinkel wie Waldwiesen, Gewölbewege
- Aussichtsplätze mit Schutz im Rücken, z.B. Bank vor der Mauer

Beispiele für belebende Landschaftselemente

- Farben Gelb, Orange, Buntheit
- Lebhaftes, abwechslungsreiche Formen, Sonne, Kontraste mit Schatten, Lichtspiele, intensive Düfte
- Frische auf vielen Ebenen, z.B. frische Luft, frisches sauberes Wasser, Tau, Frühling, Gebirgsbäche, bewegte Seen, Meeresswellen, Wind, Kneippanlage, Barfußweg
- Birken, Buchen, Mischwald, sonnendurchfluteter duftender Kiefernwald
- Gelbes Rapsfeld, Ginster
- Hügel, Dünen
- Zwischenwelten zwischen zwei Landschaftsformen, z.B. Steg zwischen Land und Wasser, Waldrand, Wipfelwege
- Bunte Blumen, Blumenwiese, Kirschblüte, Apfelblüte
- Vorbeihuschende Kleinvögel, Wildtiere, kletternde Eichhörnchen, quakende Frösche,
- Winterlandschaft, klirrender Frost
- Gewundene Waldwege
- Kräutergarten

Beispiele für aufbauende Landschaftselemente (YANG)

- Farben: Sonnenblumengelb, Braun, Felsgrau, Königsblau, Dunkelgrün
- Einfache, mächtige Formen; schwere erhobene Erscheinungsformen und Großgewässer wie Seen, Meer, breite Flüsse
- Wasser in starker Bewegung, wie hohe Ellen, prasselnde Wasserfälle, schnell fließende Gebirgsbäche, Regen und Sturm
- Berge, Panoramen von Gebirgsketten und riesigen Waldgebieten, Sternenhimmel
- Strotzende Vegetation
- Jahrhundertalte Einzelbäume zerzauste Latschenkiefern, die Wind und Wetter trotzen
- Urwald, Moor, Säulenhallen von Fichtenhochwald
- Eichen, Ahornbäume, Zirben, Alleen
- Galoppierende Pferde, Adler, Keiler, Hirsche, Steinböcke
- Etwas Herausforderndes in der Landschaft tun wie Laufen, Klettern
- Stolz wirkende Architektur in der Landschaft wie z.B. Burgen
- Felsen, große Findlinge und Steine

DAS GEBÄUDE DER ZUKUNFT

Klima- und Energieziele

Die österreichische Regierung hat sich zum Ziel gesetzt, Klimaneutralität im Jahr 2040 zu erreichen. Ein Zwischenziel auf diesem ambitionierten Weg ist es, den Strombedarf im Jahr 2030 zu 100 % aus erneuerbaren Energiequellen zu decken. Auch der Gebäudesektor muss zu diesen nationalen Klima- und Energiezielen wesentlich beitragen. Das bedeutet einerseits, dass nur mehr Gebäude mit niedrigem Energieverbrauch errichtet werden dürfen, deren Heiz- und Kühlbedarf dann zudem aus erneuerbaren Quellen gedeckt werden muss. Mit fossiler Energie betriebene Heizungsanlagen werden schon bald der Vergangenheit angehören und müssen durch effiziente CO₂-freie Systeme ersetzt werden. Immer wichtiger wird dabei die Raumkühlung, aber möglichst mit keiner elektrischen Netz-Energie (Wärmetauscher Erdboden nutzen).

Das Gebäude sollte als Speicher für erneuerbare Energien dienen.

Beton wird als hocheffizienter Energiespeicher aktiviert. So kann z.B. überschüssiger Strom aus erneuerbaren Quellen in Wärme umgewandelt und in Betondecken zwischengespeichert

werden. Nachdem nachträglich eine thermische Bauteilaktivierung mit Beton oft nicht möglich ist, bietet sich natürlich die Speicherung in z.B. mehreren 500 Litern Pufferspeichern im Keller sehr gut an. Notfalls können auch Batterien verwendet werden.

Energieflexible Gebäude zur Entlastung der Stromnetze

So werden Gebäude mit ihren Bauteilen oder Wasserspeichern zu dezentralen Speichern im Energienetz. Das kann Stromverbrauchsspitzen leicht vermeiden. Stromspitzen belasten das Netz sehr stark und können schneller zu Zusammenbrüchen (Blackout) führen als allgemein angenommen. Diesen Beitrag zur erneuerbaren Energiezukunft gilt es vermehrt zu nutzen. Oft hilft dabei auch schon ein gemauerter / gesetzter Kachelofen, oder ein beweglicher, elektrisch betriebener Speicherofen.

Gebäude müssen so gebaut werden, dass sie der Nachhaltigkeit bzw. dem Crady to Crady - Prinzip entsprechen.

Für die Errichtung weitgehend treibhausgasfreier und klimarobuster

Gebäude der Zukunft ist eine lebenszyklusbasierte Bewertung der Nachhaltigkeit allerdings unumgänglich. Das Thema Kreislaufwirtschaft, also die Wiederverwendung bzw. Wiederverwertung von Bauteilen und Baustoffen, hat oberste Priorität bei der Nachhaltigkeit von Gebäuden. Bauwerke müssen so gebaut werden, dass sowohl lange Nutzungsdauern der Gebäude als auch die Wiederverwendung der Materialien am Lebensende des Bauwerks (Recycling, Upcycling) ermöglicht werden. Gebäude sind im Sinne des Urban Mining die Materialressourcen der Zukunft. Das bringt große Innovationschancen insbesondere für mineralische Baustoffe wie Ziegel und Beton, aber auch für Holz.

Optimierung von Steuerung und Regelung

Schließlich werden Gebäude für Menschen gebaut. Die wünschen sich eine gute Behaglichkeit, bzw. ein Wohlfühlklima. Das braucht der Mensch einerseits zur Erbringung einer sehr guten Arbeitsleistung, andererseits auch zu der ganz wichtigen Entspannung. Das Zusammenwirken aller Einflussgrößen, bedarf einer ausgeklügelten Steuerung.



RÄUCHERN

Geschichte

Schon unsere Vorfahren nutzen die Kräuter und Gewächse ihrer Umgebung um sie zu essen, zu rauchen und auch zu verräuchern. Am Anfang mag wohl der Wohlgeruch mancher Kräuter für ihre Anwendung gesorgt haben. Später erkannte man, dass durch den Rauch auch tierische Plagegeister vertrieben wurden. Letztlich entstand die Anwendung als Reinigungs- und Heilungszeremonienmittel. Mit der Zeit wurden diese uralten Traditionen dem modernen Leben angepasst und das Räuchern wurde wieder „belebt“ und hat einen festen Platz im Alltag gefunden. Ob es das glimmende Räucherstäbchen beim Yoga oder eine Rauchnachträucherung zu Weihnachten ist.

NUR EIN TREND ODER URALTE TRADITION?



Wie räuchert man?

Die klassische Form des Räucherns ist das Verglimmen von Räucherstoffen auf glimmender Kohle. Hierbei werden die Räucherstoffe, besonders Harze, in der großen Hitze der Kohle, sehr schnell verglimmt, so dass der Duft schnell entsteht und sehr intensiv ist. Dazu nimmt man entweder handelsübliche Holzkohle (bitte auf einheimische Kohle achten, wir wollen nicht zur Vernichtung der Urwälder beitragen) oder spezielle Kohletabletten. Diese werden angezündet und in eine Schale mit feinem Sand gelegt. Zum Anzünden sollte man die Kohletablette mit einer kleinen Zange halten oder hochkant in den Sand stecken, damit man sich nicht verbrennt. Dass die Kohle brennt, erkennt man daran, dass sie Funken sprüht. **Eine glühende Kohle erreicht ca. 800 Grad, deshalb auf eine feuerfeste Unterlage achten!**

Wenn die Tablette dann durchgeglüht ist und einen feinen weißen Überzug hat, kann das Räucherwerk darauf gestreut werden. Beim Räuchern von Harzen sollte ein wenig Sand auf der Tablette liegen, damit die Harze nicht verkleben und das Räucherwerk nicht darauf verbrennt, sondern nur dahin glimmt. Zu Beginn mit einer kleinen Menge Räucherwerk beginnen, um die Intensität besser abschätzen zu können. Man kann jederzeit nach Bedarf nachlegen. Bei sehr sperrigem oder faserreichem Ausgangsmaterial ist es hilfreich, sie vorher zu zerkleinern oder zu mörsern. Wenn die Rauchentwicklung zu stark ist, kann noch mehr Sand auf die Tablette gelegt werden.

Ebenso kann die Kohletablette auch in einer Räucherpfanne (eine Art kleine Bratpfanne mit Siebdeckel und Füßchen) gelegt und mit Kräutern bestückt werden. Diese Pfanne lässt sich dann gut im Freien verwenden oder durch Räume tragen, ohne dass das Räuchermaterial herunterfällt oder die Asche sich verteilt. Diese Art wurde gern von unseren



Vorfahren verwendet um Wohngebäude und Ställe auszuräuchern.

Eine besondere Form der Kohletablette ist das Kohlefässchen. Es ist eine Kohletablette in Form eines kleinen Kegels, der an der breitesten Stelle eine Vertiefung aufweist. Er wird auf dem in der Packung beigelegten kleinen Dreibein verwendet. Dieser kann im Freien in die Erde gesteckt oder in der Sandschale verwendet werden.

Eine andere Form des Räuchern ist das Räuchern mittels eines Stövchens und eines aufgelegten Siebes, ähnlich einer Aromalampe. Hierzu wird ein spezielles Sieb aus Edelstahl verwendet. Bitte keine billigen Siebe verwenden, sie halten nicht lange und belasten nur unnötig die Umwelt und den Geldbeutel. Wenn die Kerze im Stövchen entzündet ist, kann das Sieb aufgelegt und die Räuchermischung direkt auf das Sieb gegeben werden. Hierbei bestimmt der Abstand (9-11cm) zwischen Kerze und Sieb die Intensität und Länge des Duftenerlebnisses. **Die Faustformel ist: je weiter der Abstand desto länger das Räuchererlebnis.** Wenn Harze in der Mischung sind, sollte ein kleines Stück Alufolie auf das Sieb gelegt werden um das Verkleben mit dem Sieb zu vermeiden. Wenn sich dann die Kräuter in der Mischung mit dem verflüssigten Harz vollsaugen, kann sich der Duft gut entfalten.

Eine besondere Form der Räucherung, die aus Amerika kommt, ist das Räuchern in einer Abalone-Muschel. Hierbei wird als Räuchermaterial ausschließlich Salbei und Harz verwendet. Bei Salbei gilt es zu beachten, dass es den sogenannten weißen Salbei (Indianersalbei), ein Beifußgewächs, und den einheimischen Gartensalbei gibt. Der harzreiche Salbei brennt wenn er angezündet wird nur kurz, um dann einfach weiter zu glimmen und Rauch zu entwickeln. Falls er doch einmal ausgeht kann man ihn kurz anblasen und er glimmt wieder. Wenn der Salbei mit Harzen (Weihrauch, Copal, u.a.) zusammen zermörsert wird, ergibt er eine wundervolle Räuchermischung. Das Verteilen des Rauches sollte mit der Hand oder einer Feder erfolgen. Das Windelement des Vogels und die energetische Struktur beeinflussen das Ergebnis nachhaltig. Niemals sollte man selbst zum Anfachen in die

Mischung blasen, weil man dann der Räucherung seine eigene Energiesignatur aufdrückt.

Ein ganz besondere Form sind die Räucherbündel oder Smudgings.

Hierbei werden eine oder mehrere Pflanzen als ein festes Bündel gepackt. Bei der Verwendung eines solchen Bündels entzündet man die Spitze am besten an einer Kerze. Dann lässt man es kurz brennen und wedelt dann mit der Hand die Flammen aus, sodass die Blätter nur noch glimmen. Hierbei sollte das Bündel in einen Halter gesteckt oder mit der Hand auf einer Unterlage fixiert werden um dann den Rauch zu verteilen. Man sollte vermeiden das Bündel durch die Luft zu schwenken! Das mag bei einer Zeremonie im Freien sehr eindrucksvoll sein, aber wenn sich Glut und Asche lösen und auf den Boden oder die Kleidung fallen, ist das unter Umständen mit umständlicher Reinigung verbunden.

„Am einfachsten sind in der Handhabung Räucherkegel oder Räucherstäbchen. Sie werden einfach in den Räuchersand/ Halter gesteckt und angezündet.“

Anwendung

Eine Sonderstellung nimmt der Tabak, im besonderen der indianische Mapacho, ein. Er wird mittels einer Zeremoniepfeife geraucht und der Rauch auf den Menschen geblasen um Krankheiten und andere unerwünschte Energie zu beseitigen. Diese besondere Form der Pfeifenarbeit muss erlernt werden. Wer dem Rauch absolut nichts abgewinnen kann oder einen Praxisbetrieb mit „empfindlichen“ Rauchmeldern hat, kann auch die jeweiligen Öle oder andere energetische Essenzen (z.B. Aqua de Florida) versprühen.

Noch einige Anmerkungen zu den Räucherstoffen: Unsere Vorfahren räuchernten mit dem was sie vor ihrer Haustür vorfanden. Da gibt es die Harze von einheimischen Nadelbäumen, wie Fichte, Tanne oder Lärche, die den

ausländischen Harzen ebenbürtig sind. Salbei, Wacholder, Rosmarin – unsere gesamten Gewürz- und Heilkräuter entfalten ihre Wirkung auch als Rauch.

Folgt man dem was unsere Vorfahren sagten, wächst in jedem Garten genau das Kraut, das mir und meiner Familie hilft, gesund zu werden und zu bleiben.

Es gibt viele Anwendungen in denen man diese Kräuter kombiniert und dann anwendet. Diese Ausführungen sollten aber in einem anderen Beitrag gesondert betrachtet werden.

Noch einige Worte zum beliebtesten Thema der Räucherungen:

Die Hausräucherung und das Abräuchern einer Person.

Das Wichtigste beim Ausräuchern ist die Intention. Was soll jetzt gehen? Was will ich loswerden? Hierbei geht es meist um schlechte, negative Energien die sich im

Haus befinden, hervorgerufen durch den letzten Streit, den alten Vermieter oder den Problemen, die man vom Arbeitsplatz mit nach Hause gebracht hat.

Es gibt zwei Möglichkeiten:

Die erste ist mit dem „verjagenden“ Räucherwerk im Uhrzeigersinn durch die Räume des Hause oder den Raum zu gehen, beginnend an der Haustüre. In der zweiten Runde ein „segnedes“ Räucherwerk verwenden, um die positiven Energien und Geister wieder einzuladen.

Eine andere Methode ist es, mit der ersten Räucherung gegen den Uhrzeigersinn, gegen das Negative, zu gehen und in der zweiten Runde mit dem Uhrzeigersinn, um einzuladen. Zu empfehlen ist dabei rückwärts zu gehen, damit man den Rauch und die Asche nicht in das Gesicht bekommt.

Die Reste der Räucherungen kommen in die Natur zurück! Diesen kleinen Weg sind wir den Pflanzengeistern schuldig, die sich für diese Aufgabe zur Verfügung gestellt haben.

Das Abräuchern einer Person sollte nach Möglichkeit durch eine zweite Person erfolgen. Man beginnt immer auf der Vorderseite, von oben nach unten, dann die Seiten und dann die Rückseite von oben nach unten. Zum Abschluss sollte ein wenig Rauch auf den Scheitel gegeben werden, der dann kraftvoll nach unten ausgestrichen wird. Man kann hierfür die Hand oder eine Räucherfeder verwenden.

Oft wird die Frage gestellt, wie oft man räuchern sollte. Diese Frage kann man nicht abschließend beantworten. Als Faustformel gilt, wenn ich spüre „dass es mal wieder an der Zeit ist“. Man kann sich täglich abräuchern. Die Wohnung wird monatlich und/oder an den hohen Feiertagen des Kalenders abgeräuchert. Neue Möbel oder Gegenstände die einen Vorbesitzer hatten sollten vor dem Einzug in das eigene Zuhause abgeräuchert werden um die Energien des Vorbesitzes zu neutralisieren. Egal wann man es macht, es sollte immer mit großer Achtsamkeit geschehen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!



Aktuelles in letzter Minute.

zum Nachdenken:

WAS GEIST & SEELE GLÜCKLICH MACHT!

Wie unterscheiden sich z.B. ein Computerprogramm, ein Kochrezept oder ein Lied

- sie haben mit Materie nichts zu tun, sie sind nur Information.
- auch Visionen, Ziele, Wunschenken sind Informationen.
- sie entstehen in Geist und Seele bzw. in der Psyche.
- damit sie später wieder verwendet werden können, braucht man einen Datenträger (das Gehirn, eine Diskette, einen Computer, ein Blatt Papier, usw.) = Materie.
- d.h. der Geist formt die Materie.
- vergangenheitsbezogenes Denken ist größtenteils im Großhirn abgelegt, d.h. der Verstand wird mit der Vergangenheit gespeist. Das Großhirn analysiert und bewertet.
- Menschliches Verhalten, Empfinden und großteils das Denken wird durch gespeicherte Informationen im Gehirn gesteuert.
- Gedanken können uns zum Sieg (zur Gesundheit) verhelfen oder uns auch untergehen lassen (Krankheit).

Wie wir jetzt wissen, definiert sich die Existenz des Menschen nicht über den Körper, also über die Materie, sondern über das, was die Materie organisiert und strukturiert, d.h. die Hardware „Körper“ wird vom Geist und der Seele (Psyche) gesteuert.

Wichtig zu wissen ist aber, dass sich das Verstandesdenken seine Informationen aus der gespeicherten Vergangenheit holt. Wenn wir aber unser Verhalten und die Gesundheit positiv beeinflussen möchten, dann brauchen wir Gedanken, die vorwiegend von Emotionen gespeist werden, die vom Herzen kommen, wie Freude, Begeisterung, Vertrauen, Wertschätzung, Dankbarkeit, Liebe.

Wichtig ist aber noch, dass der natürliche Tages-Rhythmus eingehalten, sowie ein tägliches Mindestmaß an Bewegung absolviert wird. Das kann man

Pfarrer Kneipp hat einmal vor ca. 150 Jahren gesagt:

„Erst als ich Ordnung in die Seelen meiner Patienten gebracht habe, haben sich die wahren Heilerfolge eingestellt.“

mit Meditationen, kreativen Visualisieren, Affirmationen, Vorstellungstraining, Entspannung, einer guten Zeiteinteilung und z.B. Yoga, Wandern in der Natur, usw. erreichen.

Nun, ganz dürfen wir unseren Körper natürlich nicht vergessen, denn der braucht natürlich Energie (Vitalstoffe, Ballaststoffe, Wasser, ...), d.h. er braucht eine artgerechte Ernährung.

Wie heißt es so schön in der Steiermark:

„Gut essen und trinken hält Leib und Seel z’sam (zusammen)“

Dabei kommt es natürlich auf die Qualität des Essens, die Menge, den Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme (Rhythmus) und auf das Zeitlassen beim Essen (z.B. Slow Food) an. Man darf das nicht ganz außer Acht lassen, denn bei einem genussvollen, schmackhaften, langsamen Essen in Gesellschaft kommt Freude auf, und das stärkt wieder die Seele.

Wir werden uns bei den nächsten Stammtischen mit diesen Ressourcen, die uns glücklich und gesund machen, verstärkt beschäftigen. Die HRV-Messung hilft uns dabei den Erfolg zu verfolgen.

Aktuelles gelesen und gehört.

FRANK STRONACH STARTET WIEDER DURCH

Er war im September 89 Jahre. Geboren in der Nähe von Graz in der Steiermark. Begründer des Magna-Automobil-Clusters mit 200.000 Beschäftigten kehrt vom Ruhestand wieder als Jungunternehmer ins Wirtschaftsleben zurück. Sein Thema „Mikromobility“. Von der Vision zum bereits festgelegten Produktionsstart seines Moped-Elektroautos.

Der grellorange Winzling parkt seit Wochenbeginn in Sigi Wolfs exklusivem Aqualina-Seepark in Ebreichsdorf / NÖ. Einer von bereits 40 Prototypen. Angeliefert per Lufthansa-Cargo direkt aus Toronto. Begeistert zeigt uns Frank Stronach seine neueste Erfindung. Er zieht Runden, Anrainer verdrehen neugierig ihre Köpfe.

Zwei Jahre hat Frank Stronach an seiner Vision gearbeitet, gefeilt und getüftelt und überrascht nun alle mit dem kleinen Wunderwerk. „SARIT“ heißt das Hupferl (abgeleitet von den englischen Begriffen



für sicher, leistbar, verlässlich, innovativ und Transport) und ist so etwas wie ein mit Haushaltsstrom betriebenes Mopedauto. 3 Räder, 2 Türen, Platz für 2 Personen (die sitzen hintereinander wie auf einem Motorrad). Lenkstange statt Lenkrad, Gashebel wie bei einem Mofa, Bremse wie bei einem Fahrrad.

Frank öffnet den Kofferraum und zieht ein Ladekabel hervor. „Man kann ihn an allen Steckdosen anstecken und dann eine Reichweite von 80 km haben.“ Aus Zulassungs- und Sicherheitsgründen ist das Tempo auf 30 Km/h beschränkt („schneller darf man in den meisten Innenstädten ohnehin nicht mehr fahren“). Vier SARITs passen auf einen Parkplatz. Kosten wird der Mikro-Mini 4.000 Euro und in fünf Signalfarben erhältlich sein. Eine Miniatur-Pick-up-Variante ist ebenfalls in Planung.

Der frühere Magna-Magnat, der als gelernter Werkzeugmacher aus eige-

ner Kraft einen Weltkonzern mit fast 200.000 Mitarbeitern aufgebaut hat, gibt wieder Vollgas. **Besser gesagt:** Er steht neuerdings unter Strom. Mit 89 Jahren, in einem Alter, in dem er sich längst ausruhen und seinen Reichtum genießen könnte (er ist einer der größten privaten Grundbesitzer Amerikas), wird er wieder zum Jungunternehmer und kehrt zurück zu seinen Wurzeln als Autobauer.

(Das ist ein Auszug aus der Sonntagskrone vom 12. September 2021 – von EDDA GRAF)

Das nenne ich Antiaging pur - Visionen, Ziele, Pläne umsetzen. Und das mit 89 Jahren.

Aktuelles gelesen und gehört.

BEWEGUNGS- MANGEL SCHADET MASSIV UNSEREN GELENKEN

Wer sich im Corona-Lockdown zu wenig bewegt, riskiert die Entwicklung einer Arthrose aufgrund abnehmender Muskelkraft und Übergewicht – eine Kombination, die den Gelenken zusetzt. Besonders unsere Kniegelenke leiden unter der „Starre“.

Homeoffice, geschlossene Fitnessstudios, Stress – Viele bewegen sich wegen der Corona-Pandemie weniger und verbringen ihren Alltag überwiegend

im Sitzen. Hinzu kommt bei vielen eine Gewichtszunahme. Muskulatur baut sich ab, wenn sie nicht laufend trainiert wird. Dabei braucht es kräftige Muskeln, um das größte und komplizierteste Gelenk unseres Körpers, das Knie, zu schützen. Die eingeschränkte muskuläre Kontrolle des Kniegelenkes gilt als vergleichbarer Risikofaktor für Arthrose wie durch eine Verletzung instabil gewordenes Gelenk – etwa als Folge von einem Riss des Kapsel-Band-Apparates

oder einem Miniskusschaden. Experten raten zur Prävention: Sie beinhaltet Gewichtskontrolle und tägliche moderate Bewegung des ganzen Körpers mit gezielter Kräftigung und Dehnung der Gelenkmuskulatur sowie Schulung der Balance. Ratsam: ein tägliches moderates Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining – für jedermann.

(aus Kronen-Zeitung März 2021)

WIE GEFÄLLT IHNEN DIE ZEITUNG?

oder besser gesagt: der informative Inhalt?

Sollten Sie selbst einen interessanten Beitrag für die Zeitung beisteuern können, dann wären wir natürlich sehr glücklich. Am besten Sie kontaktieren [Herbert Holzer / Obmann per Mail herbert@holzer.at](mailto:herbert@holzer.at).

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 „**einfach glücklich und gesund**“ oder „**Heilung mit Naturenergie**“ vertiefen oder sich zum „Netzwerk Naturenergie“ sehr verbunden fühlen, dann wäre ein Beitritt zu unserem Verein sehr sinnvoll (Mitgliedsbeitrag pro Jahr Euro 33,-). Wir freuen uns auf Sie.

Unsere Bankverbindung für einen freiwilligen Druckkostenbeitrag:

Verein Naturheiler – IBAN: AT153290600000011288, Raiffeisenbank Ybbstal
Beitrittsformular finden Sie auf unserer Homepage www.naturheilung.at

NETZWERK NATURENERGIE

Termine 2. Halbjahr 2021

STAMMTISCHE

Waidhofen/Y. – Gasthof am Grasberg bzw. Gasthof Halbmond direkt in Waidhofen beim Kreisverkehr

15. Oktober, 19. November 2021, 11. März 2022 meist von 15 bis 18 Uhr
Themen werden per Mail bekanntgegeben.

Bad Ischl – Konditorei Nahmer

4. November ab 14.30 Uhr
Themen werden per Mail bekanntgegeben.

HINWEISE

Die Pandemie hat doch auch positive Dinge aktualisiert.

Körper, Geist und Seele ist eine Einheit (Leitthema des Vereins)
Mind – Body – Connection, Herz – Hirn – Verbindung und EnergyMove
sind ganz wichtige Themen. Was Seele und Geist glücklich macht, hat viel
mit Entspannung, Loslassen und Denken reduzieren zu tun. Die Natur, der
Wald, die Landschaft, Naturprodukte als wertvolle
Lebenselemente.

Das sind Schwerpunkte für unsere nächsten Stammtische.

**Da es manchmal vorkommen
kann, dass Termine
verschoben oder abgesagt
werden müssen, ist es sinn-
voll, die aktuelle Mailadresse
bekanntzugeben.**

VERANSTALTUNGEN VOM VEREIN NATURHEILER

19. Kongress GEISTIGES HEILEN

Von 8. bis 10. Oktober in Rotenburg a. d. Fulda
Heilen erleben, kennenlernen und verstehen

Tages-Seminar von 10.30 bis 17.30 Uhr

Wie beeinflusst der Kopf/die Steuerung unsere Stimmung, Gesundheit, unser Wohlbefinden.
Welche Bedeutung hat dabei das Meditieren, das Visualisieren, der Placebo/die Erwartungshaltung.
Mit Übungen und HRV-Messung.

Termin nach Vereinbarung bzw. Anmeldung

BUCH EMPFEHLUNGEN

MENSCH, ERDE

Wir könnten es so schön haben

Dr. ECKART von HIRSCHHAUSEN

Wir leben besser und länger als jede Generation vor uns. Und doch sind wir verletzlicher als gedacht: Ein Virus hält Uns in Atem und ungebremst schlittern wir in die Klimakrise. Langsam dämmert uns: Gesundheit ist mehr als Pillen und Apparate. Wir Menschen brauchen, um gesund zu sein, als Allererstes etwas zu essen, zu trinken, zu atmen. Und erträgliche Außentemperaturen. Gesunde Menschen gibt es nur auf einer gesunden Erde.

Eckart von Hirschhausen zeigt, was die globalen Krisen unserer Zeit für Gesundheit von jedem Einzelnen bedeuten. Er trifft Vordenker und Vorbilder und macht sich auf die Suche nach Guten Ideen für eine bessere Welt. Warum kann man gegen Viren immun werden, aber nie gegen Wassermangel und Hitze? Wieso haben wir für nichts Zeit, aber so viel Zeug? Verbrauchen wir so viel, weil wir nicht wissen, was wir wirklich brauchen? Und wie viel CO2 stößt man eigentlich aus, wenn man über Die eigenen Widersprüche lacht?

Dieses Buch ist eine Fundgrube von überraschenden Fakten, Reportagen, Essays und Querverbindungen.



Das WUNDER von Mals

ALEXANDER SCHIEBEL

Pestizide! Überall auf der Welt sind sie im Vormarsch. Überall? Nein! Ein von unbeugsamen Vinschgern bewohntes Dorf in Südtirol hört nicht auf diesen Eindringling Widerstand Zu leisten. Mals will zur ersten Gemeinde Europas werden, die den Einsatz von Pestiziden in der Landwirtschaft verbietet. In einer Volksabstimmung entschieden sich 76 Prozent der Bewohner für eine Zukunft ohne Glyphosat & Co.

Eine 5000-Seelen-Gemeinde, angeführt von einem Dutzend charismatischen Querdenker, fordert damit eine übermächtige Allianz aus Bauernbund, Landesregierung und Agrarindustrie zum Kampf heraus. Alexander Schiebel erzählt die Geschichte dieses Aufstandes und enthüllt dadurch das streng geheime Rezept jenes Zaubers, der die mutigen Malser unbesiegbar macht. Eine inspirationsquelle für Aufständische in aller Welt – und ein lebendiges Porträt jenes kleinen Dorfes, das sein Schicksal selbst in die Hand nehmen möchte.

