

Dipl.-Ing. Herbert Holzer - Obmann
A-4820 Bad Ischl, Nöbauerweg 10
Tel.: 0664 / 46 47 649
E-Mail: herbert@holzer.at



DER PLAN ZUM WOHLFÜHLEN IN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE

Das Geheimnis eines langen, gesunden und glücklichen Lebens (LONGEVITY)

Vorbeugen bzw. Lernen ist zielführender als später
auftretende Probleme heilen oder behandeln zu lassen

Dazu: „Die Sprache der Natur verstehen lernen“

(wie uns schon

Viktor Schauberger, Erich Körbler,

Horst Krohne und noch viele andere vorgezeigt haben

Genauere Hinweise gibt es bei den Stammtischen, Vorträgen und Seminaren

Schwerpunkte (stichwortartig):

1) Natürliche lebendige Ernährung

- Das ständige Totkochen war gestern
- Die Lebensmittel sollten antioxidativ, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, basisch usw. sein
- Wichtige Inhaltsstoffe, die das jungbleiben fördern sind z.B.:
Beta-Carotin, Lycopin,
Polyphenole, Phenolsäuren,
Flavonoide, Anthocyanidine, Resveratrol,
Hydroxythyrosol, Quercetin, Kaempferol, Glucosinolate, Sulforophan
Aromastoffe (z.B. Thymol, Carvacrol)
Vitamine, Mineralstoffe u. Spurenelemente,
vorwiegend pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe, Beta Glucan
Gemüse, Wildpflanzen, Wildkräuter,
fermentiertes Gemüse,
kaltgepresste Bioöle (Leinöl, Olivenöl, Rapsöl, Kürbiskernöl),
die energetische Wirkung der Gewürze ist sehr wichtig.
- Verdauung, Stoffwechsel, Mikrobiom, Darm-Hirn-Achse, Immunsystem

Fortsetzung nächste Seite

2) Bewegung, Elastizität / Flexibilität, Gleichgewicht, Haltung, Durchblutung

Bewegung ist Leben

Beweglichkeitstraining, propriozeptives Training - Beispiele für jeden Tag und jedes Alter (Propriozeption = Eigenwahrnehmung)

Bewegung in der Natur kann bei vielen chronischen Krankheiten wertvolle Hilfe leisten,

Atem und Bewegung, Rhythmus, Entspannung

Muskeln, Gelenksmuskeln, Muskelsysteme (z.B. bei der

Fußsohlensehnenplatte), Muskelschwund - Abhilfe, Myokine,

Muskeln als Informationsspeicher, aber auch als Kraftspeicher

Muskeln als Wahrnehmungsorgane,

Fitte Muskeln - fittes Gehirn,

Muskeln sind bei allen Aktivitäten des Körpers stark integriert und befassen so unsere Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Langlebigkeit,

Biofeedback mit kinesiologischen Muskeltest (der Körper lügt nie)

3) Die Steuerung, das Verhalten, die Stimmung des Menschen

Einflüsse:

Informationen, Botschaften, Wahrnehmungen, gespeicherte

Informationen (z.B. in Muskelsystemen)

Äußere (über die fünf Sinne) und innere Wahrnehmungen (z.B. Dehnung,

Drücke, Spannungen, Schmerzen, Wärme, Kälte usw.)

Astrologie, Gefühle und Emotionen,

Schwingungen (z.B. Farben, Formen, Symbole, Blüten, Musik, Magnetismus,

Zahlen, Worte / Affirmationen usw.),

Umgebungseinflüsse, die Natur, die Sonne

Informationsverarbeitung:

Nervensystem (ZNS, ANS, ENS), Gehirn

Energie- und Informationsflüsse im Körper,

Meridiane / Akupunktur -u. Energiepunkte, Marker usw.

z.B. Informationsspeicher in Muskeln

Wer hat noch Einfluss auf die Steuerung:

Das SELBST

Selbstbeeinflussung, Selbstliebe, Selbstfürsorge, die Überzeugung für die Selbstwirksamkeit, Selbstheilungsnerv (Vagusnerv)

Einstellungen, Vorstellungen, Placebo, Glaubenssätze, Überzeugungen,

Erwartungen, Erfahrungen, Erziehung, Schule, Stress, Do it yourself, usw.

Alle Punkte sind untereinander vernetzt bzw. brauchen sich gegenseitig

