

Natur - Heiler



Verein zur Förderung von Körper, Geist und Seele

32. Ausgabe / Jänner 2011

www.naturheilung.at

Inhalt:

Worte des Obmanns

In Balance sein

Die Schule der Urnatur

Musik in der Natur

Kostproben aus der Naturküche

Zurück zu Wohlfühlgewicht

Es rührt sich was im Verein

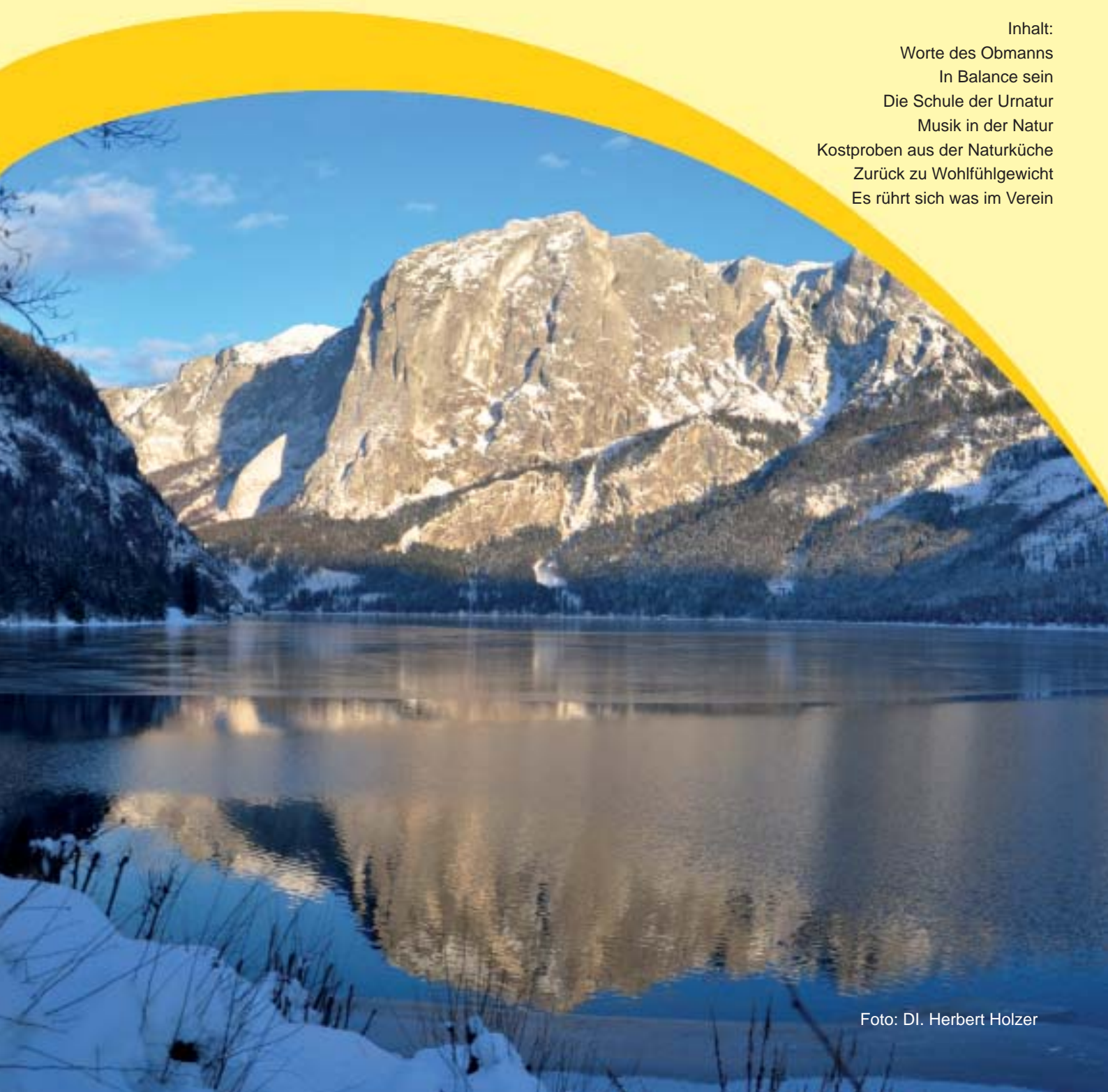


Foto: DI. Herbert Holzer

Liebes Mitglied,
liebe Leserin und
lieber Leser !



Bei meinen vielen Autofahrten höre ich mir sehr gerne interessante Radiosendungen an.

Ende November wurde im Radio Niederösterreich folgender Beitrag gesendet:

Der Institutsleiter für Marketing und Trendanalysen hat sein neues Buch „Zurück in die Zukunft“ vorgestellt und wird dazu von einer Journalistin befragt.

Einige kurze Aussagen:

- Die Jahre von 2010 bis 2020 werden zum wertvollsten Jahrzehnt nach 1945
- Energie und Rohstoffe werden zum Luxusgut
- Strom, Öl, Gas usw. werden jährlich um ca 10% teurer, dh. die Preise bis 2020 verdoppeln sich (Energiesparen ist angesagt !)
- 2020 gibt es nur mehr Elektro- und Hybridautos – die elektrische Energie für die Autos, Wärmepumpen usw. kommt vom Dach
- Neueste Erkenntnisse aus der Gehirnforschung revolutionieren nicht nur die Medizin, sondern auch die Wirtschaft, Gesellschaft und Politik. Außerdem war man bis jetzt der Ansicht, dass sich die Gehirnzellen ab dem 60. Lebensjahr relativ rasch degenerieren. Inzwischen weiß man, dass es nicht stimmt. Der Gehirnzyklus verläuft ab dem 25. Lebensjahr unter bestimmten Voraussetzungen wesentlich flacher. Aber nicht nur die Trendforschung befasst sich mit dem Gehirn, sondern namhafte Wissenschaftler vollziehen einen Wandel in Bezug auf die Informationsspeicherung bzw Informationsveränderung in den Gehirnzellen. Vorträge und Literatur beweisen dies, wie zB. Neue Gedanken, neues Gehirn“, „Intelligente Zellen“, „Gene sind kein Schicksal“, „Epigenetik: Lebensstil und Lebenseinstellung steuern Zellen“, usw.

Gute Natur- bzw. Geistheilung haben immer schon, ohne dass sie analysierten (weil es auch nicht unbedingt notwendig ist), Gehirnzellen / Zellen harmonisiert und so den Gesundheitsprozess aktiviert.

Unser Verein, wenn man die Artikel aufmerksam liest, befasst sich ständig mit diesen Themen, speziell mit dem Energiesparen / den Energieräubern im Körper und Umfeld, sowie mit der Natur-Energieerzeugung (zB. Fotovoltaik), da wir nur nachhaltige Gesundheit in Mensch und Natur erreichen können, wenn wir die Energieverschwendung ausschalten und wenn die Energiegewinnung ressourcen- und umweltschonend erfolgt.

Freue mich, wenn wir uns bei dem einen oder anderen Vortrag, Heilkreis oder Seminar sehen bzw. kennenlernen. Auch Anregungen und Informationen zur Gestaltung unseres Ver-

eines geben mir zusätzliche Motivation.

Wünsche für das Jahr 2011 mehr Glück, Zufriedenheit und innere Freiheit, mehr Mut zur Veränderung, einfach mehr Liebe und positive Lebenseinstellung.

Ihr / Euer

Herbert Holzer – Obmann

Tel.: 0664 – 46 47 649 bzw. Mail: herbert@holzer.at

TERMINE

Vorträge / Seminare

So. 13. Febr. 2011 / 10 bis 17 Uhr „Intensiv Kräuterkurs“ mit Rosamara Schule der Urnatur in Klaus – Pertlgraben 2

Di. 15. Febr. 2011 / 19.30 Uhr „Zurück zum Wohlfühlgewicht - mit DI (FH) Schachner Verein Naturheiler – bei Sayed Kadir in Weyer

Do. 10. März 2011 / 19 Uhr „Medizin zum Anziehen“ – Vortrag mit DI. Holzer Volkshochschule Waidhofen/Y.

So. 13. März 2011 / von 9 bis ca. 17 Uhr Tagesseminar im Mostviertel oder im Salzkammergut
Was tut mir gut, was brauche ich bzw. was schadet mir, was raubt mir Energie – Der erste Schritt zu mehr Wohlbefinden – wie kann man das mit dem Tensor leicht feststellen“ / Tensorseminar

Mi. 16. März 2011 / 19.30 Uhr „Die richtige Schwingung heilt“ – Vortrag mit DI Holzer, Hall in Tirol - bei den Kreuzschwestern, Bruckergasse 24

Sa. 16. April 2011 / von 14 bis 18 Uhr Erlebnis-Nachmittag mit Ele Bischof und Herbert „Lauschen, Entspannen, meditieren – die Musik in der Natur hören“
Ein Spaziergang der besonderen Art in der Natur (Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung beim Obmann erforderlich)

So. 8. Mai 2011 / 9 bis 17 Uhr „Kräuterwanderung“ in der Natur mit Rosamara Im Mostviertel (Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung beim Obmann erforderlich)

Sa. 18. Juni 2011 – Jahresausflug in die Peter Rosegger Waldheimat – zur Kräuteroase Eder/ Permakultur, Hochbeete usw. in der Raabklamm bei Weiz – Apfelstraße / Pöllau – Buschenschenke

IN BALANCE SEIN / IM GLEICHGEWICHT LEBEN, ERFOLG HABEN, GLÜCKLICH UND ZUFRIEDEN SEIN

Was die Seele / Psyche stark macht – Teil 1

Von DI. Herbert Holzer – Heilung mit Naturenergie

Negative Ereignisse, Schicksalsschläge usw. kommen immer wieder vor, d.h. sie gehören zu unserem Leben.

Manche Menschen verlieren dann schnell die Balance und brauchen lange, um ihr Gleichgewicht wieder zu finden. Es gibt aber Menschen, die durch besonders schwere Belastungen komplett aus der Bahn geworfen werden und alleine nicht mehr zu einem harmonischen Leben zurückfinden.

Und dann gibt es jene, die auf erstaunliche Weise immun gegen die Angriffe des Schicksals sind und seelisch und körperlich gesund bleiben, obwohl sie ihre Arbeit verlieren, eine Trennung bewältigen müssen, oder bei ihnen eine schwere Krankheit diagnostiziert wird bzw. ein schwerer Unfall mit großen körperlichen Schäden eingetreten ist.

Gerade Letzteres ist für mich sehr schön bei Spitzensportlern zu beobachten.

Zum Beispiel: Ein Formel 1 – Fahrer überschlägt sich bei 250 km/h mit seinem Boliden 3 mal. Auto total kaputt. Der Fahrer unverseht, setzt sich in ein Ersatzauto und fährt das Rennen zu Ende, womöglich mit einem Stockerlplatz.

Ähnliches bei Schirennläufern, Schispringern usw.

Auch wenn man Wolfgang Fasching – Extremradrennfahrer, der 8 mal quer durch Amerika (RAAM – Race Across America – ca. 5000 km in 8 Tagen und nur ca. 1 Stunde Schlaf pro Tag) gefahren ist, davon 3mal gewonnen hat und 2 mal Zweiter wurde – bei seinen Vorträgen / Seminaren zuhört, welche Leiden bei so einem Rennen zu überwinden waren, fragt man sich natürlich, wie geht das, wie ist das möglich. Folgendes Ereignis bei einem seiner 8 Rennen: Er fällt nach gefahrenen 4800 km bei regennasser Fahrbahn vom Rad und bricht sich das Schlüsselbein. Er liegt zu diesem Zeitpunkt 200 km vor dem Ziel an 2. Stelle. Nach kurzer Diskussion mit seinen Betreuern, entscheidet er, er will weiterfahren. Er wird verarztet, d.h. er bekommt einen entsprechenden Verband und wird aufs Rad gesetzt (ein alleiniges Aufsteigen auf das Rad war nicht mehr möglich), nimmt die Verfolgung auf, überholt noch mehrere Fahrer und wird am Ende noch Gesamt-Zweiter. Seine Aussage war: Der Wille war derart stark, dass ich alle Hindernisse, Herausforderungen und Tiefen bewältigen konnte, d.h. mehr als 50% der Fahrt erfolgt mit dem Kopf (das ist körperlich

nicht trainierbar).

Dass wir heute, wenn es finster wird, das Licht nur mit einem Schalter aufdrehen, die großartige Weihnachts- und Werbebeleuchtungen betrachten können usw., verdanken wir Edison (war kein Elektro-Ingenieur). Er hat angeblich 10874 Versuche benötigt, damit die Glühbirne brannte. Sein Erfolg ergab sich aus einem starken Willen, Durchhaltevermögen, und dass er voll motiviert an seine Vision geglaubt hat.

Diese Beispiele aus dem Spitzensport, aber auch von anderen erfolgreichen Menschen zeigen uns:

Nur wer sich auf sich selbst konzentriert, an seine inneren Werte glaubt und das auch mental übt, wird erfolgreich und glücklich.

Ein Grundübel unserer Zeit ist das ständige auf den Anderen zu schauen, zu vergleichen und zu bewerten. Es gibt immer irgendwelche Vorteile beim Anderen, d.h. es entsteht Neid und damit immer wieder Unzufriedenheit.

Wie funktioniert das:

Das Unterbewusstsein vermittelt über den Hypothalamus (Oberdirigent der Steuerung) gespeicherte Informationen (Schwingungen) als Gefühl, das sich seinerseits durch körperliche Befindlichkeiten bemerkbar macht, d.h. gespeicherte Überzeugungen und Glaubenssätze steuern unser Verhalten.

Was speichert unser Unterbewusstsein u.a.:

- Vererbte Emotionen (genetisch bedingt !?) / Gefühle aus der Embriozeit
- Geburtsdaten (Astrologie) und daraus resultierende Charaktereigenschaften
- Erinnerungen, Erlerntes, Anerzogenes
- Glaubensmuster, Grundeinstellungen / Konditionierungen
- Sinneseindrücke – angeblich mehr als 10 Millionen pro Sekunde (Schallwellen, Lichtwellen und Tasteindrücke) im Unterbewusstsein – das Bewusstsein kann max. 50 bis 60 Eindrücke pro Sekunde verarbeiten.

Die gute Botschaft !

Heute weiß man, dass diese gespeicherten Informationen (Schwingungen) jederzeit veränderbar sind.

Unser Hirn ist ein hervorragender Computer. Was uns fehlt, um den Computer optimal zu nutzen, ist die richtige Gebrauchsanweisung. Unser Unterbewusstsein verfügt über Energien und Fähigkeiten, die uns zu jedem gewünschten Ziel führen können. Nur Unwissenheit, Bequemlichkeit und Angst halten uns davon ab. Jegliche Beschränkung in unserem Leben erlegen wir uns selbst auf. Niemand hat eine Grenze für seinen Erfolg, bis er sich selbst eine setzt. Nichts ist wirklich abgeschlossen, bis Sie selbst aufgeben und sich sagen: Es ist vorbei.

FORTSETZUNG S.4



FORTSETZUNG von S.3

In Balance sein / Im Gleichgewicht leben

Der erste Schritt ist die klare Erkenntnis, dass es keinen Zufall gibt, kein unabänderliches Schicksal, kein unausweichliches Karma, keinen vorgezeichneten Lebensweg, kein vorbestimmtes Leiden, sondern dass das Leben nichts weiter ist, als das Resultat aus unseren Gedanken und Aktionen, als das Resultat von vorangegangenen Programmierungen.

Wie funktioniert das genau bzw. was kann man tun, wird im nächsten Artikel behandelt.

Nähere Informationen bei Vorträgen und Seminaren (z.B. „Die richtige Schwingung heilt“).



JAHRESAUSFLUG

am 18. Juni 2011
zu Peter Roseggers Waldheimat

Die Fahrt führt zum ehemaligen Mundartdichter und Waldbauernbub Peter Rosegger nach Krieglach zum Roseggermuseum / Landhaus und Rosegger Waldschule am Alpl.

Weiter geht's zur Kräuteroase Elisabeth Eder und anschließend in die Apfelgegend Pöllau bzw. Stubenbergsee. Fahren Sie mit, wir freuen uns!



DER ZWEIKAMPF! WER GEWINNT? Mit innerer Überlegenheit siegt man leichter im Kampf Mann gegen Mann

(bei Verhandlungen, Prüfungen, Wettkämpfen, Vorträgen usw.)

Von DI. Herbert Holzer – Heilung mit Naturenergie

Ich habe im letzten Naturheiler über die „Medizin zum Anziehen“ berichtet und am Ende darauf hingewiesen, dass ich auf dieses Thema genauer eingehen werde bzw. wie es dazu kommt.



Pflanzen als Abschirmgeräte

Pflanzen, Moose, Farne, Bäume helfen mit ihren Schwingungen in geeigneter Weise die Eigenschaften innerer Überlegenheit (Selbstbeherrschung, Geschicklichkeit, Aufmerksamkeit, innere Ruhe, Selbstwert usw.) förderlich zu beeinflussen, dh. wenn man ein Netz oder Panzer um den Körper trägt, so ist man gegen Angriffe besser geschützt bzw. abgeschirmt.

Die meisten Pflanzen, die diesen Schutz aufbauen, haben eines gemeinsam, ihre innere Struktur schaut wie ein Gitter bzw. Netz aus.

Schon vom Mittelalter weg bis in die Neuzeit wurden der Allermannsharnisch, Johanniskraut, Farnsamen usw. als Amulette für die Abschirmung verwendet.

Allermannsharnisch (*Allium victorialis*), oder Siegwurz, Schlangenzwurz, Bergknoblauch, Alpenlauch usw.

Der Allermannsharnisch kommt auf Hochalmen und im Gebirge bei uns vor und wird bis zu 50 cm hoch. Der Stengel hat glatte hellgrüne, bis 20 cm lange Blätter. Die untere Stengelhälfte ist daumendick und von dunkelbrauner Farbe. Das ganze Kraut ist wie ein Hausknoblauch glatt und hat auch den typischen Knoblauchgeruch und- geschmack.

Die Zwiebel des Allermannsharnisch ist von einem Netz abgestorbener Wurzelfasern umkleidet.. Paracelsus hat schon gemeint: Die Siegwurz hat ein Geflecht um sich wie ein Panzer. Der Name weist ebenso auf die Bedeutung der Pflanze hin.

Ähnliche Wirkung haben der Bärlauch (*Allium ursinum*) und der Knoblauch (*Allium sativum*).

Alle 3 Arten haben außerdem eine hervorragende Wirkung zur Blutreinigung und – Entschlackung sowie zur Entgiftung.

Gerade der Wetterföhle wird durch elektromagnetische Langwellen einer bestimmten Frequenz aus der Bahn geworfen. Zerstretheit, Benommenheit, Arbeitsunfähigkeit, Schlaflosigkeit können auftreten. Ähnliches kann bei Erdstrahlen und Wasseradern passieren. Durch bestimmte Schwingungen kann man sich jedoch schützen. So entstand die Vitalfaser, die eine Kombination von Pflanzen-Schwingungen enthält, die wunderbar abschirmt.

SCHULE DER URNATUR

Ein Bericht von der Schamanin „Rosamara“



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4



Das Seminar „Die Chakrenlehre der Zwölf“, welches die Grundlagen der Planeten-Klangschalenarbeit vermittelt, wird durch viele Erfahrungen bereichert.

Das eigene Potential erkennen bzw. kennen lernen, ist eine schöne Erfahrung. Dadurch ist wieder die Erkenntnis, dass der Mensch ein wunderbares Wesen ist, wenn die Liebe zum Leben stark genug ist.

Bei einem Übungstag haben sich die Teilnehmer gegenseitig behandelt. Dabei wurden auch Fotos gemacht und es wurden Geistspiegelungen in den Klangschalen sichtbar. Das sind Muster von Besetzungen im Solarplexus und im Herzchakra. Die gegenseitigen Behandlungen sind wichtig, denn dabei fühlt jeder bei sich selbst, wie diese energetische Methode wirkt.

In der Planeten Klangschale (siehe Bild I) zeigt sich der Spiegel von einer dunklen Hand als Symbolik. Bei dieser Frau wurde eine Besetzung gelöst, die durch einen „Fluch“ geschaffen wurde. In einem ihrer Vorleben war sie eine Hexe, die aus ihrem Volk verbannt und verflucht wurde.

Das Leben dieser Frau war von Kind an durch Gewalt geprägt. Es war viel Hass und Bosheit in ihr. Gleichzeitig hat sie aber auch sehnsuchtsvoll nach Liebe gesucht, aber sie konnte sich nicht selbst aus dieser dunklen Energie befreien.

Erst nach der Chakrenreinigung war sie fähig, ihre schizophrenen Lebensmuster, bzw. Geistmuster zu begreifen.

(färbige Punkte im Foto sind Aufkleber).

Bei der Chakrenreinigung hat sich der Spiegel von einer Besetzung (siehe Klangschalen Bild II) im Solarplexus gezeigt, als Muster einer genetischen Fehlentwicklung, die auf die Pharaonenzeit zurückgeht. Gleichzeitig ist es ein karmisches Muster, das der körperlichen Energetik unterliegt und eine Störung im Entwicklungsprozess der geistig spirituellen Ebene darstellt.

Durch die Bewusstwerdung geschieht eine Befreiung aus diesem Muster. Diese Frau hat bei den Meditationen ihre Sicht immer so beschrieben, dass sie durch Löcher oder Fenster schaut, aber nicht hinaus kann. (Färbige Punkte im Foto sind Aufkleber).

Diese Energie von Bild drei konnte sich ins Licht transformieren.

Der Solarplexus (Bild 4) ist gereinigt, aber im Herzchakra (Bild 5) ist noch eine Besetzung sichtbar.

Die besten Reformer, die die Welt je gesehen hat, sind die, die bei sich selbst anfangen

Georg Bernard Shaw



DAS POW- WOW IM LICHT

Ein Bericht von der Schamanin Rosamara

Im Sternenlicht emporgehoben, durch die Traumzeit von der Seele, schaut der Geist das Erdenleben.

Wunderbare Mutter Erde, gesegnet mit Unendlichkeit deiner Wesenheiten, die dort leben als Gestalten, in unendlich großer Zahl.

Geburt und Tod, das ist der Weg, und doch ist das nicht alles, was im Bewusstsein von dem Geist, sich erweitert in dem Licht. Es ist die Seele ein Gesicht, das unendlich schön ist, und es ist das Wunder des Lebens, in diesem Gesicht der Seele zu sehen.

Ein goldenes Wesen, befreit und erlöst, tanzt in dem Licht und schaut auf die Erde, wo ihre Kinder geboren werden. Das ist die Mutter aller Wesen von Himmel und Erde, von allen Ländern, von Meeren und Flüssen, von Seen und Quellen.

Es ist eine Königin und sie ist die Liebe, die sich auf Erden durch die Seelen entfaltet und der unendlichen Erinnerung verbunden ist, bis hin zum Ursprung des bewussten Geistes, der das Gefühl der Liebe beschreiben konnte.

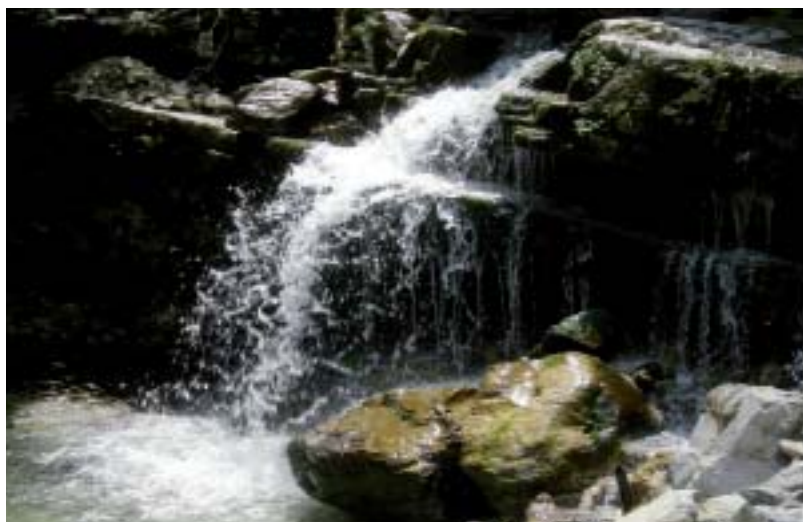
So gebärt die Mutter im Licht stets wieder die Erinnerung, die mit der gelebten erfüllten Liebe gebunden ist.

Und wenn sie weint, weil ihre Kinder auf Erden gefangen sind in ihrer Seele, durch den Zeitgeist, der hart und grausam ist, dann fallen ihre Tränen in die Meere, die Flüsse und Seen und berühren dort alles Leben.

Diese Tränen der Liebe sind die Essenz der Erinnerung an die gelebte erfüllte Liebe aller Zeiten, in der sich die Seelen wieder entfalten und aus ihrer Gefangenschaft des Geistes gehen, freudvoll auf Erden sich dem Leben der Gesamtheit verbinden, damit die Liebe weiterlebt und durch alle Wesenheiten als Gefühl der Erinnerung strömt, die sich wiederum als Lebensenergie der Materie verbindet.

Überall auf Erden erwacht die Sehnsucht nach der wahrhaftigen Liebe, die ohne Trug und Täuschung ist. Die Kinder der GOLDENEN MUTTERGÖTTIN, die aus den Sternenwelten ihre Botschaft sendet, tröstet die Seelen ihrer Kinder und weint ihre silbernen Tränen, damit sie im goldenen Fluss sich erheben können, als DIAMANTEN, die alles spiegeln.

So sieht die STERNENMUTTER ihre Kinder, weil in den Seelen der DIAMANTSPIEGEL ist.



MUSIK IN DER NATUR MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN!

Von Gabriele Bischof – Perchtoldsdorf bei Wien

Musik und Klang haben eine erstaunliche Auswirkung auf das menschliche Empfinden und die Gesundheit. Töne regen Körperfunktionen an. Sie zentrieren und normalisieren Atem, Herzschlag und Energiesysteme, sie harmonisieren Seele und Geist, regen die Selbstheilungskräfte an. Diese Erkenntnisse sind so alt wie die Menschheit selbst und werden heute wieder entdeckt.

Begeben wir uns auf eine persönliche Entdeckungsreise, um diesen hörbaren Wundern mit allen Sinnen zu begegnen.

Joachim Ernst Berendt spricht im Buch „Nada Brahma – die Welt ist Klang“ davon, dass Hören im Schweigen beginnt. „Wer Klang erfahren will, muss zuvor gelernt haben, Stille zu erfahren“. Was ist Klang? Wie entstehen Klänge? Klänge leben von dem, was vorher und nachher ist. Sie kommen aus der Stille und gehen wieder in die Stille zurück. Lauschen wir (anfangs mit geschlossenen Augen) und ist der Körper locker und entspannt, wird es uns gelingen, auf Klang und Stille hören zu können.

Machen wir einen Spaziergang in die Natur und halten inne an einem stillen Platz. Still? Stille? Gibt es sie wirklich, die totale Stille? Wenn laute Geräusche verstummen, wir Stille erleben, nehmen wir auch Leises wahr. Unser Ohr scheint sich zu verändern und lauscht auf das, was wir vorher kaum hören, nicht wahrnehmen konnten und auf etwas, dem wir vorher keine Aufmerksamkeit geschenkt haben. Es verändert sich auch unser eigenes Er-Leben! Regentropfen, fließendes Wasser, ein murrender Bach, Fluss, Meer, Rauschen des Windes, Wiegen der Bäume im Wind, Knacksen von Ästen, Klang der Schritte, des eigenen Atems, Singen der Vögel – jeder natürliche Klang hat seine Wirkung auf uns.

Was wird hörbar, wenn wir den Klängen der Natur bewusst lauschen? Das Singen eines Vogels kann sehr vielseitig sein, auch was Rhythmik betrifft. So klingt zum Beispiel für jemand der Ruf des lebhaften Gelbspötters (siehe Bild) in etwa wie „tätä hüü“, das einer westafrikanischen Djembe gleicht. Hören wir auf das Rauschen des Baches, hören wir vielleicht einen bestimmten Ton. Nehmen wir diesen Ton und summen ihn eine Weile..... - es kann daraus ein Lied entstehen oder es fällt uns unser Lieblingslied ein! Wonach klingt ein Vogelschwarm, ein Lagerfeuer, ein Wasserfall? Wie klingt es, wenn ich durch das Herbstlaub laufe, im Schnee stapfe oder Kerne ausspucke?

Ich kann mich auf meiner persönlichen Klangreise durch die Natur entscheiden, ob ich sie in Ruhe und Entspannung entdecken will, oder ob ich selbst Naturtöne entstehen lassen möchte, indem ich z. B. Steine, Hölzer,

Wasser zum Klingen bringe. Ich kann Konsument und Produzent abwechselnd und gleichzeitig sein. Ein Beispiel dazu mit Wasser: Es regnet, es tropft. Worauf tropft es? Auf ein Dach, in eine Schüssel. Auf welches Dach, in welche Schüssel? (Konsument). Steine in den Bach werfen: große Steine, kleine Steine; einzeln werfen, eine Hand voll - auf einmal, nacheinander, schnell oder langsam (Produzent). Ich bestimme den Rhythmus, den Klang, die Dynamik, die Intensität. Das Experimentieren geht weiter, diesmal mit Holzmaterialien: zwei Hölzer aufeinander schlagen, einen Rhythmus trommeln, einen Stock auf einem Metallzaun entlang gleiten lassen, die Schwingung, die dabei entsteht, spüren, Obertöne klingen lassen. Zapfen auf einen Baum werfen (wie klingt der Baum, wie klingt ein anderer daneben?), zwei Zapfen aneinander reiben, mal schnell, mal langsam. Den Ideen sind keine Grenzen gesetzt!

Speziell mit Naturton-Instrumenten lassen sich Naturklänge besonders intensiv erleben. Jenseits von „musikalisch“ und „unmusikalisch“ öffnen sie musikalische (T)Räume. Mit ihnen lässt sich die heilsame Kraft der Musik wieder entdecken – in der Natur selbst, aber auch z.B. bei einem KlangReiseAbend und verschiedenen kommunikatorischen Angeboten.

Machen wir uns auf den Weg, erleben wir durch und mit Musik & Klang mehr Ruhe, mehr Freude, mehr Achtsamkeit!

Klingende Erlebnisse wünscht

Gabriele Bischof
KomMUSIKations-Trainerin,
Kinesiologin nach der Methode von 3in1Concepts,
Blütenberaterin



AUS DER KLOSTER-KRÄUTER-KÜCHE

ANTI – STRESS – SAFT



Die Indianernessel – auch Goldmelisse genannt

Zur Beruhigung – vor allem der Magennerven – auch Voraussetzung für guten Schlaf – aber kein „Schlafmittel“, da dieser Saft zu jeder Tages- und Nachtzeit genommen werden kann.

Indianernessel: (Monarda didyma)

Familie: Lamiaceae/Labiatae (Lippenblütler)

Weitere Namen: Bergamotte, Goldmelisse

Heimat: Nordamerika, bei uns in Gärten gezogen

Größe: bis zu 90 cm hohe, ausdauernde Pflanze

Wirkstoffe: Ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe –

Die duftenden Blüten enthalten Monardain
In Sr. Herta´s Kräutergarten blüht die Indianernessel von Juni bis September und besticht durch ihre kräftige purpurrote Farbe.

Herstellung:

Verwendet werden hierfür die roten Blütenblätter – nicht den gesamten Blütenkopf nehmen, da immer neue Blütenblätter nachkommen. In trockenem Zustand, wenn möglich bei Sonnenschein ernten. Ungefähr eine Hand voll in ein Glas geben, mit Rohrohrzucker vermischen und andrücken. Den Vorgang je nach geernteter Menge wiederholen. Nun im Glas mit einem sauberen Stein beschweren. Der Saft bildet sich aus Rohrzucker und Blüten. Ein Leinentüchlein über die Glasöffnung binden, ein Holzbrettchen darauf legen, dieses wieder mit einem Stein beschweren und an der Sonne stehen lassen. Diesen Vorgang mindestens jeden 2. bis 3. Tag wiederholen bis der Bedarf gedeckt bzw. das Glas ca. $\frac{3}{4}$ voll ist. Jetzt stellt man das Ganze an einen dunklen, gleichmäßig warmen Ort (z. B. in einen Schrank) bis sich der Rohrohrzucker aufgelöst hat (kann bis zu 50 Tagen dauern). Der Saft bildet sich allein von den Blüten und dem Rohrohrzucker (keine andere Flüssigkeit dazugeben!). Nun ein größeres Teesieb nehmen, den Saft mit den Blütenblättern in entsprechenden Portionen hinein geben und mit dem Esslöffel durchdrücken. Es ist auch möglich die Masse in einem dünnen Tuch auszupressen. Der Trester ist ein Lieblingsfutter für Ameisen.

Nun in Fläschchen füllen, 3 bis 6 Stunden offen stehen lassen, dann erst verschließen – und fertig ist die Kostbarkeit.

Anwendung:

Zur Beruhigung – vor allem der Magennerven, auch Voraussetzung für guten Schlaf – aber kein „Schlafmittel“, da dieser Saft zu jeder Tages- und Nachtzeit genommen werden kann; vor aufregenden Terminen, Tests

Wichtig ist bei der Einnahme die ausgiebige Einspeichelung, also das langsame Verkosten! Weniger als einen halben Teelöffel – Wiederholung nach Bedarf. Ideal ist: mindestens 1 Stunde vor den Mahlzeiten. Bei Kleinkindern geben wir nur soviel, dass der Teelöffel „abgeschleckt“ werden kann – wiederholen aber ca. 4mal nach jeweils $\frac{1}{2}$ Minute denselben Vorgang.

Viel Freude und gutes Gelingen
wünscht

Sr. Herta - Kloster der Kreuzschwestern in Hall in Tirol



KOSTPROBEN AUS DER NATURKÜCHE

Maria Reitlinger



Gemüsecurry mit Tofu

Zutaten: 1 Blumenkohl in Röschen zerteilt, 1 Pkg. Tiefkühlerbsen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 TL geriebener Ingwer, Olivenöl, 2 EL Kurkuma, 2 TL Vollrohr-Zucker, Samen von 4 Kardamomkapseln, Salz, 1 Becher Sauerrahm, 2 Tomaten in Spalten geschnitten, 1 Handvoll Soja – Chunks oder Tofu.

Zubereitung: Blumenkohl und Erbsen in Wasser weich garen, abgießen. Zwiebel in Öl anschwitzen, mit Knoblauch, Ingwer, Gewürzen und Sauerrahm 3 – 4 Minuten garen. Anschließend Tomaten, Karfiol und Erbsen untermischen, eingeweichte Soja – Chunks oder gebratene Tofuwürfel zugeben, einige Minuten köcheln lassen und nachwürzen.



Weichselroulade

Zutaten: 4 Eier, 1 EL Vanillezucker, Salz, ger. Zitronenschale, 8 dag Vollrohr-Zucker, 8 dag Mehl, 2 EL Zimt, Mandelblättchen

Zubereitung: Für das Biskuit die Eier trennen, Dotter mit Zucker und Zitronenschale cremig rühren; Eiklar mit 1 Prise Salz schaumig schlagen, in die Dottermasse geben und die Mehl – Zimtmischung unterheben. Alles auf ein mit Papier belegtes Blech streichen, mit Mandelblättchen bestreuen und bei 200°C ca. 12 bis 15 Minuten backen. Herausnehmen, mit dem Papier vom Blech ziehen und auskühlen lassen.

Für das Kompott:

1 Gl. Weichseln, ½ Pk. Argatine, 2 EL Vollrohr-Zucker, Vanillezucker, 100 ml Rotwein, Zimtrinde, 1 Gewürznelke, 1 Zacken Sternanis, 1 Streifen Orangenschale. Die Weichseln abseihen, Zucker karamellisieren, mit Wein ablöschen, Gewürze und Orangenschalen zufügen, zur Hälfte einköcheln lassen,

1/8 l Kirschsaffig zuzufügen, Gewürze herausfischen und Argatine untermischen, kurz aufkochen, Weichseln zugeben und etwa 1 Stunde kühl stellen.

Für die Füllung: 1 Becher Schlagobers, ½ Pk. Argatine, 2 EL Vanillezucker, 2 EL Obers in Topf mit Argatine mischen, kurz aufkochen, überkühlen lassen und unter das geschlagene Obers rühren.

Das Biskuit stürzen, das Papier abziehen, die Oberscreme aufstreichen und die Weichselfülle verteilen. Die Roulade aufrollen und vor dem Servieren 1 bis 2 Stunden kühl stellen.



Wünsche gutes Gelingen und guten Appetit!

Anmerkung der Redaktion:

Die Soya Chunks sind ein indisches Produkt und haben eine kugelförmige Form mit einem Durchmesser von ca. 1 1/2 cm. Sie sind eine ausgezeichnete pflanzliche Eiweißquelle und besitzen außerdem sogenannte Isoflavone. Diese Isoflavone harmonisieren den Hormonhaushalt und scheinen in der Liste der Antiagingstoffe auf.

Wichtig: Die Soya Chunks müssen unbedingt vor der Verwendung in den Speisen mit siedendem Wasser übergossen werden – 10 min stehen lassen, dann abseihen und die Chunks ausdrücken (wie einen Schwamm).

Betrachte einmal die Dinge von einer anderen Seite,
als du sie bisher sahst;
denn das heißt ein neues Leben beginnen.

Mark Aurel

ZURÜCK ZUM WOHLFÜHLGEWICHT

Von DI (FH) Bernhard Schachner, Krenstetten – Sport- und Ernährungstrainer



Viele von uns haben ihr ganzes Leben an überhöhtem Körpergewicht. Aus technischer Sicht ist die Ursache für Übergewicht eine vorwiegend positive Energiebilanz. Das bedeutet, dass der Körper mehr Energie in Form von Nahrung bekommt, als er verbrauchen kann. Das MEHR an Energie wird im Körper in Form von Fett gespeichert.

Der Energiebedarf eines Menschen setzt sich aus dem sogenannten Grundumsatz (GU) und dem Leistungssatz (LU) zusammen.

Unter dem GU versteht man die zur Erhaltung aller lebensnotwendigen Körperfunktionen mindestens benötigte Energiemenge. Dies kann unter definierten Bedingungen (mindestens 12 Stunden nach der letzten Nahrungsaufnahme, bei einer Umgebungstemperatur von ca. 20 Grad Celsius und bei völliger körperlicher und emotioneller Inaktivität)

kalorimetrisch bestimmt werden.

Folgende Näherung kann für die Ermittlung des GU verwendet werden:

für erwachsene Männer: 1 kcal/kgKG/h
für erwachsene Frauen: 0,9 kcal/kgKG/h

Legende: kcal: Kilokalorie
kgKG: Kilogramm Körpergewicht
h: Stunde

Beispiel: Eine 30jährige Frau mit 70 kg Körpergewicht hat annähernd folgenden Tagesgrundumsatz:
 $0,9 \cdot 70 \cdot 24 = 1512 \text{ kcal}$.

Um des Weiteren den Leistungsumsatz zu berechnen, um schließlich den Gesamtumsatz zu erhalten, kann man sich dem so genannten PAL – Physical activity level = körperliches Aktivitätsniveau bedienen. Dieser ergibt sich als Quotient aus Gesamtumsatz und Grundumsatz, das heißt der PAL-Wert gibt den Energiebedarf als ein Vielfaches des Grundumsatzes an.

PAL-Wert für den täglichen Energieumsatz bei unterschiedlichen Berufs- und Freizeitaktivitäten Erwachsener

Arbeitschwere und Freizeitaktivitäten	PAL	Beispiele
Ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise	1,2	Alte, gebrechliche Menschen
Ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität	1,4 – 1,5	Büroangestellte, Feinmechaniker
Sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten	1,6 - 1,7	Laboranten, Kraftfahrer, Studierende, Fließbandarbeiter
Überwiegend stehende und gehende Arbeiten	1,8 – 1,9	Hausfrauen, Verkäufer, Handwerker, Kellner, Mechaniker
Körperlich anstrengende berufliche Arbeit	2,0 – 2,4	Bauarbeiter, Landwirte, Waldarbeiter, Bergarbeiter

Unsere 30jährige Frau arbeitet an einem Fließband, woraus sich folgender Gesamtumsatz errechnen lässt:

$1512 \text{ kcal (GU)} \times 1,7 \text{ (PAL)} = 2570 \text{ kcal}$

Zur Ermittlung, ob unsere Frau normalgewichtig ist oder nicht, bedienen wir uns dem Body Mass Index (BMI). Die Formel lautet: Körpergewicht (kg): Körpergröße (m²).

Die Dame ist 1,60 m groß → $\text{BMI} = 70 \text{ kg} : (1,60 \text{ m})^2 = 70 \text{ kg} : 2,56 \text{ m}^2 = 27,3$
Bewertung des BMI (DGE, 2004) für Erwachsene

Klassifikation	BMI – Frauen	BMI – Männer
Untergewicht	< 20	< 19
Normalgewicht	20 -25	19 – 24
Übergewicht	25 -30	24 -30
Adipositas	30 – 40	30 – 40
Massive Adipositas	> 40	> 40

Aus der Tabelle leitet sich ab, dass die Frau übergewichtig ist.

Um ihr Gewicht zu reduzieren müsste die Frau darauf bedacht sein, dass sie weniger als die ~ 2600 kcal zu sich nimmt, aber mindestens ihren Grundumsatz (~ 1500 kcal) abdeckt.

Um der Nahrung kcal zuzuordnen zu können gibt es zahlreiche Literatur, wie bspw. „Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle“ oder auch Computerprogramme.

Aber nur wenige wollen auf Dauer Kalorientabellen schmökern und wollen die Entscheidung, ob sie das Lebensmittel essen oder nicht von der Anzahl der Kilokalorien abhängig machen. D.h. auch das ist nicht die Lösung, das Körpergewicht langfristig zu senken.

Ernährung, Nahrungsaufnahme, Essen, wie auch immer man es bezeichnen mag, kann bei weitem **nicht** auf die rein **technische Ebene reduziert** werden.

Möchte man sein WOHLFÜHLgewicht erreichen und halten, so muss eine **Verhaltensweise** gefunden werden, die **lebenslang im Alltag integriert** werden kann. Die Bausteine **Bewusstsein, Bewegung, Entspannung, Ernährung** und deren Zusammenspiel als Gesamtheit betrachtet sind der **Schlüssel zum Erfolg**.

Der **Körper** weiß, was er braucht.

Folgende beispielhafte Fragen fallen zu den einzelnen Bausteinen an:

- **Bewusstsein:**
 Esse ich aus körperlichem oder aus emotionalem/seelischem Hunger – warum esse ich?
 Esse ich neben anderen Tätigkeiten, wie Zeitung lesen, Computerarbeiten, Fernsehen, ...
 Wie viel Zeit gönne ich mir zum Essen? Der Körper benötigt ca. 20 Minuten bis er das „Ich bin satt“ – Zeichen sendet.
 Welche Zeichen gibt mir mein Körper?
 Muss es immer 100% sein?
- **Bewegung:**
 Welche Bewegungsart ist für mich geeignet, macht mir Spaß?
 Wie kann ich meinen Alltag bewegter gestalten?
 Wie viel Zeit verbringe ich in der Natur?
- **Entspannung:**
 Welche Möglichkeiten habe ich anstelle zu essen, wenn emotionaler Hunger auftritt?
 Was kann ich gegen Heißhungerattacken machen?
 Gönne ich mir Entspannung?
 Was ist für mich Entspannung?
- **Ernährung:**
 Welche Aufgaben hat die Ernährung?
 Welche Lebensmittel erfüllen diese Aufgaben?

Falls Sie mehr zum körperlichen Ansatz erfahren möchten, so lade ich Sie herzlich zur Informationsveranstaltung am 15.2.2011 um 19:30 Uhr, in Weyer bei Sayed Kadir im 1.Stock (zwischen Apotheke und Hotel Post) ein.

DI (FH) Bernhard Schachner, Krensetten
 sportundernaehrungstrainer@gmx.at

AKTUELLES AKTUELLES AKTUELLE

Gelesen & gehört



Lampenschirm: Das sich die Zellen in jeder gewünschten Farbe herstellen lassen, beweist Sony mit seinem Lampenschirm „Hana Akari“



Rucksack Tragbare Elektronik kann mit diesem Rucksack jederzeit aufgeladen werden

Energieerzeugung – die Farbstoffzelle

Von DI.(FH) Franz Helm

Braucht man für eine Fotovoltaik Anlage ein nach Süden ausgerichtetes Dach, ein kleines Vermögen um die Investitionskosten zu decken und viel Geduld an trüben Herbsttagen?

Dank der Erfindung der Farbstoff-Solarzelle durch Prof. Grätzel kann man die Eingangsfragen beruhigt mit NEIN beantworten!

Grätzels Idee war es, Solarzellen zu verbessern, indem man sich von der Natur abschaut, wie sie Licht in Energie umwandelt (Entwicklung der technischen Fotosynthese).

Täglich kann man in der Natur beobachten, wie z.B. die grünen Blätter der Bäume, Algen, Petersilie, ... mit Hilfe der Fotosynthese die Solarenergie in lebenswichtige Nährstoffe umwandelt. Frei nach dem Motto: „Wir machen es dem grünen Blatt nach“ forschte er und ließ sich bereits 1992 die Farbstoffsolarzelle patentieren, welche Sonnenenergie mithilfe eines Farbstoffes in elektrische Energie umwandelt. Diese geniale Erfindung können Sie auch zu Hause in seiner einfachsten Art nachbauen. Dafür benötigen Sie nur leitendes (mit TCO beschichtetes) Glas, gepresste Beeren (Himbeeren, Brombeeren,...), Zahnpasta (Titandioxid) und einen Bleistift (Graphit).

Die Art der Zusammensetzung der verschiedenen Materialien ist von Grätzel und seinen Kollegen ständig weiterentwickelt worden und man erreicht im Moment einen Wirkungsgrad von bis zu 12 %. Hier liegt man in der effektiven Verwertung des Sonnenlichtes im Moment noch hinter den Solarzellen aus kristallinem Silizium, dafür lassen sich die Grätzel-Zellen besonders kostengünstig und umweltfreundlich produzieren, wiegen wenig, sind biegsam und bunt wie Papiergeldscheine und produzieren Strom, selbst wenn sie im Schatten liegen.

Die walisische Firma G24 Innovations - produziert seit 2009 biegsame Zellen, die sich auf Taschen oder Rucksäcken befestigen lassen und Strom zum Aufladen elektrischer Geräte liefern.

Weiters können Grätzel-Zellen als einzige Solarzellen vollständig transparent gemacht werden, was sie etwa für Glasfassaden attraktiv macht. Durch einen speziellen Farbstoff, der nur Licht im infraroten und im ultravioletten Bereich absorbiert, werden stromerzeugende Fenster möglich.

Die Firma Dyesol hat mit dem Glashersteller Pilkington vereinbart, gemeinsam Solarzellenfenster zu entwickeln.

Sehr großes Potential erwartet man sich bei der gebäudeintegrierten Fotovoltaik. Laut Dyesol Chef Clemens Betzel kann man Fassaden in allen Himmelsrichtungen zur Stromerzeugung nutzen, da man durch die Auswahl des Farbstoffes entscheidet, welches Licht am besten absorbiert wird z.B. ist das Licht an einem wolkigen Tag in den blauen Bereich verschoben d.h. Solarzellen, die einen entsprechenden Farbstoff verwenden, funktionieren dann besonders gut.

Mit diesen Möglichkeiten sollte die Grätzel Zelle auch das Hausinnere erobern können und in Möbelstücken eingearbeitet werden, in Lampen ohne Stecker zur Anwendung kommen oder als energieproduzierende Wände im Einsatz sein.

Gelingt es den Unternehmen bei der Serienproduktion an die Wirkungsgrade von ~12 % und mehr zu gelangen und die Lebensdauer zu erhöhen, sollte die Grätzel Zelle in den nächsten Jahren ein wichtiger Bestandteil der umweltfreundlichen und kosteneffizienten Energieerzeugung werden.

AKTUELLES AKTUELLES AKTUELLE

Lachen für den Appetit

Lachen hat viele schöne Effekte: Es stärkt unser Immunsystem, senkt den Blutdruck und verringert die Konzentration von Stresshormonen. Wissenschaftler der Loma Linda University in Kalifornien fanden jetzt heraus, dass fröhliche Menschen auch mehr Freude am Essen haben. Das Ergebnis der Studie zeigt, dass Lachen die Konzentration von appetitanregenden Hormonen im Blut steigert. Die Wissenschaftler hoffen nun, mit einer Lachtherapie zukünftig Menschen helfen zu können, die unter anhaltender Appetitlosigkeit leiden, etwa Patienten mit chronischen Schmerzen und Depressionen.

alverde, gelesen in Natur&Heilen, Dez 10

Kaffee als Angstausröser

Mit rund 148 Liter pro Kopf und Jahr zählt Kaffee zu den beliebtesten Getränken in Deutschland - und wird vor allem aufgrund seines Wach-Effektes so geschätzt. Doch Koffein kann bei Menschen mit einer bestimmten Genvariante auch Angst auslösen. Diesen Einfluss der Genetik auf die menschliche Psyche konnten Wissenschaftler der Universitäten Münster und Würzburg um Dr. Christa Hohoff zusammen mit einem internationalen Forscherteam belegen. Auf den täglichen Kaffee möchte ein Großteil der Studienteilnehmer mit dieser Genvariante trotz des angstausrösenden Effektes nicht verzichten. Wer viel Koffein konsumiert, gewöhnt sich deutlich schneller an die Wirkung des Koffeins. Das wiederum kann zu einer Abnahme des Angstgeföhls führen, so die Forscher. alverde aus Natur&Heilen, Dez. 10

Rituale gut für die Gesundheit

Gemeinsame Mahlzeiten einnehmen, sich zusammen bewegen, begrenzter Medienkonsum - wenn es Familien gelingt, im Alltag solche Regeln und Routinen zu befolgen, wirkt sich das laut AOK-Familienstudio 2010 positiv auf die körperliche und seelische Gesundheit der Kinder aus. Besonders „gesund“ für die Kinder demnach auch, wenn Eltern ihnen täglich eine Zeit lang ungeteilte Aufmerksamkeit zukommen lassen, und auch nicht vergessen, regelmäßige Auszeiten für sich selbst einzuplanen.

Öko-Test aus Natur&Heilen, Dez 10

Söldner spionieren Gentech-Gegner aus

Man kennt sie aus dem Irak-Krieg – die schwerst bewaffneten Söldner der US-Sicherheitsfirma Blackwater! Jetzt haben die Ex-CIA-Agenten weitere Aufgaben: Sie wurden von Monsanto angeheuert – zur Bespitzelung von Gentechnik-Gegnern! Inzwischen will die EU einen Monsterrmais mit acht Insektengiften bewilligen.

„Der berüchtigte Agro-Konzern hat die nicht minder berüchtigte US-Sicherheitsfirma Blackwater angeheuert, um ungestört die Gensaat an den Mann zu bringen“, so Aufdecker Jeremy Scahill in „The Nation“.

Zur Erinnerung: Die Agenten von Blackwater sind vor allem im Irak für ihr skrupelloses Vorgehen bekannt. Jetzt werden sie gegen Gentechnik-Gegner eingesetzt, die sich gegen die immer schlimmeren Pläne von Monsanto stemmen.

Von der EU kommt kein Widerstand! Im Gegenteil: Die EU-Gesundheitsbehörde ist für die Maissorte „SmartSax“ (acht zusätzliche Gene!). GLOBAL-2000-Experte Jens Karg: „Die Pflanze produziert auch sechs verschiedene Insektengifte. Wenigstens eine gute Nachricht gibt’s von der Ökofront: Das führende französische Agrarforschungsinstitut kehrt der Gentechnik den Rücken!

Aus Kronen-Zeitung vom 7.Nov.2010

Hoffnung ist nicht die Überzeugung,
dass etwas gut ausgeht, sondern die
Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal
wie es ausgeht.

Vaclav Havel
1. Präsident der Tschechischen Republik
*1936

LACHEN IST GESUND

Von Stefan Neuheimer, Qualität und Schabernack, www.neuheimer.at

Frederick – die Maus

Rund um die Wiese herum, wo Kühe und Pferde grasten, stand eine alte, alte Steinmauer.

In dieser Mauer - nahe bei Scheuer und Kornspeicher - wohnte eine Familie schwatzhafter Feldmäuse.

Aber die Bauern waren weggezogen, Scheuer und Kornspeicher standen leer. Und weil es bald Winter wurde, begannen die kleinen Feldmäuse Körner, Nüsse, Weizen und Stroh zu sammeln. Alle Mäuse arbeiteten Tag und Nacht. Alle - bis auf Frederick.

„Frederick, warum arbeitest Du nicht?“ fragten sie. „Ich arbeite doch“ sagte Frederick,

„ich sammle Sonnenstrahlen für die kalten, dunklen Wintertage.“ Und als sie Frederick so dasitzen sahen, wie er auf die Wiese starrte, sagten sie: „Und nun, Frederick, was machst du jetzt?“ „Ich sammle Farben“, sagte er nur, „denn der Winter ist grau.“

Und einmal sah es so aus, als sei Frederick halb eingeschlafen. „Träumst du, Frederick?“ fragten sie vorwurfsvoll. „Aber nein,“ sagte er, „ich sammle Wörter. Es gibt viele lange Wintertage - und dann wissen wir nicht mehr, worüber wir sprechen sollen.“

Als nun der Winter kam und der erste Schnee fiel, zogen sich die fünf kleinen Feldmäuse in ihr Versteck zwischen den Steinen zurück.

In der ersten Zeit gab es noch viel zu essen, und die Mäuse erzählten sich Geschichten über singende Füchse und tanzende Katzen. Da war die Mäusefamilie ganz glücklich!

Aber nach und nach waren fast alle Nüsse und Beeren aufgeknabbert, das Stroh war alle, und an Körner konnten sie sich kaum noch erinnern. Es war auf einmal sehr kalt zwischen den Steinen der alten Mauer, und keiner wollte mehr sprechen.

Da fiel ihnen plötzlich ein, wie Frederick von Sonnenstrahlen, Farben und Wörtern gesprochen hatte. „Frederick!“ riefen sie, „was machen deine Vorräte?“

„Macht die Augen zu“ sagte Frederick und kletterte auf einen großen Stein. „Jetzt schicke ich euch die Sonnenstrahlen. Fühlt ihr schon, wie warm sie sind? Warm, schön und golden?“ Und während Frederick so von der Sonne erzählte, wurde den vier kleinen Mäusen schon viel wärmer.

Ob das Fredericks Stimme gemacht hatte? Oder war es ein Zauber?

„Und was ist mit den Farben, Frederick?“ fragten sie aufgeregt. „Macht wieder eure Augen zu“, sagte Frederick. Und als er von blauen Kornblumen und roten Mohnblumen im gelben Kornfeld und von grünen Blättern am Beerenbusch erzählte, da sahen sie die Farben klar so klar und deutlich vor sich, als wären sie aufgemalt in ihren kleinen Mäuseköpfen.

„Und die Wörter Frederick?“ Frederick räusperte sich, wartete einen Augenblick, und dann sprach er wie von einer Bühne herab:

„Wer streut die Schneeflocken? Wer schmilzt das Eis?

Wer macht lautes Wetter? Wer macht es leis?

Wer bringt den Glücksklee im Juni heran? Wer verdunkelt den Tag? Wer zündet die Mondlampe an?

Vier kleine Feldmäuse wie du und ich wohnen im Himmel und denken an dich.

Die erste ist die Frühlingsmaus, die läßt den Regen lachen.

Als Maler hat die Sommermaus die Blumen bunt zu machen.

Die Herbstmaus schickt mit Nuß und Weizen schöne Grüße.

Pantoffeln braucht die Wintermaus für ihre kalten Füße.

Frühling, Sommer, Herbst und Winter sind vier Jahreszeiten.

Keine weniger und keine mehr. Vier verschiedene Fröhlichkeiten.“

Als Frederick aufgehört hatte, klatschten alle und riefen: „Frederick, du bist ja ein Dichter!“ Frederick wurde rot, verbeugte sich und sagte bescheiden: „Ich weiß es - ihr lieben Mäusegesichter!

Von Leo Lionni



TERMINE

Naturheilpraktikerausbildung

Sa./So. 26. und 27. März 2011 von 9 bis ca. 17 Uhr Seminar im Mostviertel oder und im Salzkammergut (je nach Anmeldungen) „Die Selbstheilungskräfte stärken“ – Energieanalyse / Energieblockaden aufspüren und harmonisieren, Energiefluss in den Meridianen optimieren, Akupunkturpunkte, heilende Punkte, Einflüsse aus Umwelt und Umfeld.
= Modul 1 – Anmeldung bei herbert@holzer.at

Sa./So. 9. u. 10 April 2011 jeweils von 9 bis 18 Uhr Seminar „Grundlagen des Schamanismus“ – Modul 2
Ort: Klaus, Pertlgraben 2 – Schule der Urnatur
Anmeldung bei Rosamara Tel 07615 / 30602

Sa./So. 30. April u. 1. Mai 2011 jeweils von 9 bis 18 Uhr Seminar „Grundlagen des Schamanismus“ – Modul 2
Ort: Klaus, Pertlgraben 2 – Schule der Urnatur
Anmeldung bei Rosamara Tel 07615 / 30602

Sind Sie
Umgezogen ?
Neue Adresse, neue
Telefonnummer ?
Dann teilen Sie das bitte mit:
Verein Naturheiler / DI. Herbert Holzer
4820 Bad Ischl, Nöbauerweg 10
per Fax 06132 7 21350
per Mail: herbert@holzer.at

Natur – Heilkreise

- 1) Im Salzkammergut – jeden 2. Dienstag im Monat um 19 Uhr in Rußbach bei St. Wolfgang – ab Februar
 - 2) In Weyer – jeden 3. Dienstag im Monat um 19.30 Uhr bei Sayed Kadir im 1. Stock – ab Februar
- Homepage und Anschläge beachten – Änderungen sind möglich!

NEU !! Stammtisch Naturenergie bzw. Bioenergetik

Themen: freie Energien, Energieerzeugung für Haus und Körper, die intelligente Zelle, Symbole, Zeichen, Zahlen, Raumenergie, Radiästhesie, Geomantie usw.
Immer in Waidhofen/Y. – Gasthaus Üblacker Maria hinter der Stadtfeuerwehr (Hauptstraße)
Freitag, 11. Febr. 2011 / 19 Uhr
Freitag, 8. April 2011 / 19 Uhr
Freitag, 10. Juni 2011 / 19 Uhr

Sie sind herzlich eingeladen zu diesen interessanten Abenden. Bitte sagen Sie es weiter und bringen Sie Freunde und Bekannte mit!

Impressum: Naturheiler, Verein zur Förderung von Körper, Geist und Seele.
Für den Inhalt verantwortlich: Obmann DI. Herbert Holzer, F.Nöbauerweg 10 Tel + Fax: +43 (0) 6132 / 21350, Mobil: +43 (0) 664 / 46 47 649, Mail: herbert@holzer.at
Layout: Edeltraud Haischberger und Karoline Walter.
Auflage 2 800 Stück

Gemütlicher Heil- und Arbeitskreis in Weyer.

Sie sind herzlich eingeladen an diesen interessanten und freundschaftlichen Treffen teilzunehmen. Es gibt immer

spannende Themen und gemütliches Beisammensein. Der nächste Heil- und Arbeitskreis ist am **3. Dienstag im Februar**. Es ist immer der 3. Dienstag im Monat bei Sayed Kadir in Weyer im 1. Stock. Wir freuen uns auf Sie! Auskunft immer bei DI Herbert Holzer 0664 46 47 649.



ES RÜHRT SICH WAS IM VEREIN!

Eine wunderbare Kräuterwanderung führte uns nach Perwarth zu Frau Marianne Flazelsteiner. Ihr Garten kann sich wahrlich sehen lassen. Diese Vielfalt und eine sehr interessante Führung der begabten Gärtnerin begeisterte uns.

Ein kulinarischer Ausflug ging nach Wolfers zum „Nudlhof“. Über 50 Sorten Nudeln werden von den rühri- gen Bauernhepaar Rosi und Franz Zehetner herge- stellt. Dazu laufen 1200 Hühner frei herum. Danke an die Organisatoren und die tollen Führungen!

