



Weberzeile



Das Einkaufsviertel mitten in Ried.

**Shoppem & Entdecken.
Genießen & Staunen.**

HERZLICH WILLKOMMEN

Liebe *Natur & Mensch* Besucherinnen und Besucher!
Die Wirtschaft und unser soziales Gefüge entwickeln sich zunehmens schneller. Die Always-On Gesellschaft verlangt uns einiges ab und belastet unser natürliches Gleichgewicht.

Umso wichtiger ist es, sich der Natur zu widmen und mehr darüber zu erfahren. Die Natur hat dem Menschen schon immer Nahrung, Kraft und Sicherheit gegeben. Johann Wolfgang von Goethe wusste schon zu Lebzeiten „*Alles ist gut, wie es aus den Händen der Natur kommt!*“

Wir wollen Ihnen die verschiedenen Facetten und Bereiche der natürlichen Gesundheit näherbringen, sodass Sie dieses Wissen für sich und Ihre Gesundheit nutzen können.

Herzliche Grüße, Günter Lechner



Günter Lechner

*Leitung Gesundheitstage Natur & Mensch,
Business & Persönlichkeits Werkstatt
www.lechner.co.at*



Christoph Vormair
WEBERZEILE Center-Manager

Liebe Besucherinnen und Besucher!

Als Center Manager der WEBERZEILE bin ich auf die ersten regionalen Gesundheitstage bei uns schon sehr gespannt. Ich freue mich darauf, dass wir unter dem Motto „Gesundheit liegt in der Natur des Menschen“ für verschiedenste regionale Aussteller eine Plattform sein dürfen und das Thema Gesundheit in den Mittelpunkt rücken.

Bei der Frage nach den Wünschen für das neue Jahr steht der Begriff „Gesundheit“ meist an oberster Stelle. Die Gesundheit ist unser höchstes Gut hört man immer wieder. Aber so richtig ernst genommen bzw. darüber nachgedacht wird erst, wenn es dort oder da zwickt und man sich nicht mehr so richtig wohl fühlt. Dabei wäre es sinnvoll, sich mit der eigenen Gesundheit viel früher und intensiver auseinanderzusetzen. Genau dafür bieten die regionalen Gesundheitstage bei uns in der WEBERZEILE die perfekte Gelegenheit.

Bis bald in der WEBERZEILE!

Christoph Vormair



WACHSTUMSFÖRDERUNG VON NEUEN GEHIRNZELLEN

Kann ein/e Erwachsene/r neue Neuronen entwickeln? Einige Experten sagen nicht, aber die renommierte Neuro-Wissenschaftlerin Sandrine Thuret ist anderer Meinung. In einem aktuellen TED Talk erklärt Thuret, dass menschliche Wesen in der Lage sind, neue Gehirnzellen durch den Prozess der Neurogenese zu bilden. Vorteile sind eine Steigerung des Gedächtnisses, eine Stimmungsverbesserung die Vorbeugung vor Gedächtnisverlust, die üblicherweise im Alter auftritt.

Dr. Thuret testete die Kraft des menschlichen Körpers, neue

Gehirnzellen zu produzieren. Sie entdeckte viele Aktivitäten die ideal für das Wachstum sind. Mit dieser Entdeckung einhergehend, stellte sie auch schlechte Gewohnheiten fest, die gegebenenfalls die Verlangsamung der neu wachsenden Gehirnzellen verursachen – wie zum Beispiel Schlafmangel, Stress und ein hoher Zuckerkonsum. Dr. Sandrine Thuret

erwähnte, dass wir das Wachstum der neuen Neuronen durch viele gesunde Essgewohnheiten erhöhen können. Unter anderem die Kalorienzufuhr um 20% senken.



Dinge die gut für das Gehirn sind:

- Unregelmäßiges Fasten
- Konsumieren von Omega-3-Fettsäuren (Lachs)
- Konsumieren von Flavonoiden (Blaubeeren und dunkle Schokolade)

Dinge die Sie vermeiden sollten:

- Alkoholkonsum
- Konsumieren von gesättigten Fettsäuren

NAHRUNG FÜR DAS MENSCHLICHE GEHIRN

Die Walnuss ähnelt vom Aussehen her unserem Gehirn. Folglich muss sie gegen Krankheiten, die unser Denkorgan betreffen, helfen. Die Grundlage für diese Feststellung, leitete der Arzt und Alchemist Paracelsus (1493 - 1541) von der bekannten Signaturenlehre ab.



Hier ging es vor allem um die Form: Eine Walnuss sieht aus wie ein kleines Gehirn, eine linke und rechte Hemisphäre, Groß- und Kleinhirn. Selbst die Furchen oder Falten auf der Nuß sehen wie die Großhirnrinde aus, darum soll sie der Signaturenlehre zufolge, auch etwas mit dem Denkorgan zu tun.

Man weiß jetzt, dass Walnüsse

helfen, Neurotransmitter für die Hirnfunktion zu entwickeln. Walnüsse erhöhen auf Grund der enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Vitamin E und B-Vitamine, die Lernfähigkeit und Konzentration. Sie stärken das Gedächtnis und die Nervenfunktionen und verhelfen, bis ins hohe Alter geistig aktiv zu bleiben.

Da die Walnuss aber sehr kalorienreich ist, sollte man bewusst mit den Mengen umgehen. Als Snack sind sie auf jeden Fall gut geeignet und eine hervorragende Alternative zu Chips oder ähnlichem Knabbergebäck.

Ein kleiner Snack aus Walnüssen enthält neben den ungesättigten Fettsäuren und Vitaminen auch pflanzliches Eiweiß, Kalium, Natrium und Folsäure. Nüsse geben nicht nur schnell Kraft auf Grund der Ballaststoffe, sie wirken wie ein natürlicher Powerriegel.

ZITAT DES TAGES

„In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben, in der zweiten Hälfte opfern wir unser Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen. Und während dieser Zeit gehen Gesundheit und Leben von dannen.“

Voltaire (1694 - 1778)

Die Freiheit ruft Deinen Namen
Jeder ist seines Glückes Schmied
GÜNTER LECHNER
Podcast
#DFRDN

BUCH & PODCAST



"Die Freiheit ruft Deinen Namen - Jeder ist seines Glückes Schmied."

Autor: Günther Lechner
www.lechner.co.at

AUSSTELLERÜBERSICHT

BAUBAST GmbH, Hauptstrasse 36, 4951 Polling
Telefon: 07723 – 6500, E-Mail: office@baubast.at

Gesundheit 2.0 - Akademie für personalisierte Prävention
Kontakt: Gabi Boborowski » info@gesundheit20.com

Mittelpunkt Leben » Susanne Höfinger
Kontakt: praxis@mittelpunkt-leben.at

wauggl - bauggl » Doris Furthner
Kontakt: info@wauggl-bauggl.at

Ringana » Frischepartnerin Gerda Rumpler, health-living
Kontakt: mail@health-living.at

Sabine´s Nähstube » Sabine Aigner
Kontakt: 5162 Obertrum am See, info@sabines-naehstube.at

A.U. Import – Export Agentur – Naturprodukte, Karl Thomas Unterberger
Telefon: +43 650 794 5752, E-Mail: karlandreas.unterberger@gmail.com

Naturtröpfchen » Astrid Maier-Gürtler, Obertrum am See
Kontakt: +43 680-5503336, naturtroepfchen@gmx.at

Gärtnerei Kittl » Inh. Herbert Puffer
Kontakt: gaertneri-kittl@web.de, www.gaertneri-kittl.de

BioArt » Helmut Kaserer
Kontakt: Biodorf-Weg 1, 5164 Seeham » helmut@bioart.at

Kinesiologie & neuro socks Vertriebspartnerin » Martina Reichenberg
Kontakt: energetik.martina@gmail.com, +43 699 1315 66 33

Wasser Pointner » Franz Pointner
Kontakt: 5661 Rauris, office@pointner.or.at

Friedrich Kettl » Psychologische Praxis für Gesundheit
Kontakt: 0676-6249109, praxis@friedrichkittl.coach

Nutrilit » Elisabeth Bauer und Petra Winter
Kontakt: office@gutberatenelisabeth.com, +43 667-9008810

Kräuterzentrum » Erika & Karl Manetzgruber, Taiskirchen
Kontakt: + 43 676 7866143, info@kraeuterzentrum.at

Shiatsu-Praxis-Ried, Stephan Krautgartner, Roßmarkt 11, 4911 Ried i.I.
Telefon: +43 677 61 200 493, stephan.krautgartner@gmx.at

Humanenergetikerin Nadja Hatzmann, 4922 Geiersberg, Nr. 15/2
Tel: +43 660 1497053 nadja.hatzmann@gmx.at



AUSSTELLERÜBERSICHT

Ausseer Wassermann, Günter und Johanna Erhart, Tel.: +43 660 5922580
E-Mail: info@ausseer-wassermann.at, www.ausseer-wassermann.at

Irisologie, Paula Schmidhammer, TEL.06278-6355, paula.schmidhammer@aon.at

VEGAS Aloe Vera Produkte » Karin Ebner, Rossbach
Kontakt: +43 664 582 72 73, karinmeinfriseur@gmx.at

HYLA, Josef Hofstätter, Pausingerstraße 14, 4760 Raab
Telefon: +43 677-61348448, josef.hofstaetter@gmx.net

Sauna & Spielplatzbau GmbH, Georg Seethaler, +43 699 10879755,
Ruestorf 116, 4690 Schwanenstadt, E-Mail: office@saunabau.at

Franz Gruber, Handelsagentur, Mobil: +43 664 3508444
Franz-Engl-Straße 11, 4780 Schärding, E-Mail: franz_gruber@inext.at



Haut Werk e.U., Sandra Pichler, Riedegg 19, 4211 Alberndorf i.d. Riedmark
Tel.: +43 (0) 677 631 695 48, E-Mail: office@haut-werk.at

Shamira's Seifenwelt, Gertraud Schaub, Alfred-Kubin-Straße 14,
4784 Schardenberg, verkauf@shamiras-seifenwelt.at, Tel: +43 664 557 74 38

Betten Ammerer GmbH & Co KG, Hauptplatz 30, 4910 Ried im Innkreis
Telefon: +43 7752 82401 0, E-Mail: ammerer@ammerer.com



Alex Cristin Natural Cosmetics, Alexander Kurze
Telefon: +43 664 1615722, info@alexcrstin.com

GRANDER® Fachberatung und Verkauf, Helmut Kalchgruber
Mobil: +43 664 33 89 250 h.kalchgruber@grandervertrieb.at

Dr.Green, Thomas Jaud, Lamprechtstraße 13/3, 4780 Schärding
Telefon: +43 677 62171500, E-Mail: office@drgreen.at

Naturtröpfchen, Astrid Maier-Gürtler, Dorfplatz 7, 5162 Obertrum
Tel. +43 680-5503336, E-Mail: naturtroepfchen@gmx.at

Neuroth AG, office@neuroth.at und clemens.fonfe@neuroth.at

Reform Martin GmbH, Museumstr. 22, A-6020 Innsbruck,
Tel. +43 512/580100-0, office@reformstark.at - WEBERZEILE Ried



ATLASLOGIE, HOLGER JOERKE, Lasserstrasse 6A, 5020 Salzburg
7676 6761004, E-Mail: mail@atlaslogie-austria.at Tel: +43 (0)

Holoprävent e.U., Claudia Zellner, Sandtal 16, 5145 Neukirchen
Telefon: +43 650 - 5834851, E-Mail: praxis@holopraevent.at

Stoffliebe, Eva Schnetzlinger 4920 Schildorn, Rosenweg 9
Telefon: +43 650 2825628, E-Mail: eva.schnetzlinger@gmx.at



guten appetit

GENUSS, GESUND & KOCHSHOWS

50
plus



BESTE ZEIT DEINES LEBENS



neu
2020

familien glück

MESSE FÜR FAMILIEN



18.-19. april 2020
messe ried

MENSCHEN DIE DIR GUT TUN

Drei Arten von Menschen, die du in deinem Leben halten solltest

Wir alle begegnen bestimmten Menschen während unseres Lebens, die uns auf unserem Weg begleiten. Egal wie lange oder welche Bedeutung die Beziehungen zu den Menschen hat, sie alle dienen einem wichtigen Zweck und können dir helfen, sich zu entwickeln und zu wachsen.



Auch wenn einige dieser Menschen dein persönliches Wachstum zu hindern scheinen, haben sie einen bestimmten Zweck, um deine Richtung neu zu definieren, zu neuen Begegnungen oder Orten, die besser mit deiner persönlichen Reise übereinstimmen. Einige Menschen, die du triffst, bleiben nur für eine kurze Zeit, aber bedenke, dass die folgenden Arten von Menschen in deinem Leben sein dürfen:

DER MENTOR

Der Mentor erscheint in unterschiedlicher Form in deinem Leben: als Familienmitglied, als Lehrer, Lebenstrainer oder Freund. Du schaust zu diesem Menschen auf, denn dieser

Mensch besitzt eine Weisheit, welches er/sie immerzu an dich weitergibt. Diese Menschen sind da, um dich zu ermutigen und zu unterstützen, dich zu fördern und um dich zu inspirieren. Diese besondere Beziehung verkörpert das Schüler-Lehrer-Prinzip; vor allem wird der Schüler (du selbst) davon profitieren, aber auch der Lehrer wird neue Dinge von seinem jüngeren Begleiter lernen.

DIE GLEICHGESINNTEN

Während deines Lebens wirst du Menschen treffen, bei denen du fühlst, als kennst du sie schon durch viele Leben hinweg. Einige nennen sie "Seelenverwandte" oder auch „Gleichgesinnte“. Beide Begriffe meinen das gleiche: Menschen, denen du auf deiner Reise begegnest, welche mit dir resonieren.

DAS GEGENSÄTZLICHE

Während Gegensätze auch zu Unfrieden führen können, zeigt dieser Mensch dir auf, woran du zu arbeiten hast. Diese Menschen werden nichts beschönigen, das würde dich von der Botschaft, die du gerade benötigst, ablenken. Einige könnten diesen Menschen dein Gegengewicht nennen oder eine Kraft, die dich ausgleicht, so dass du in dein höchstes Selbst wachsen kannst. Diese Menschen werden dort Stärke zeigen, wo du Schwächen hast und umgekehrt. Du könntest mit diesem Menschen oft Meinungsverschiedenheiten haben aber nehme es nicht zu persönlich, er will nur, dass du dich zu deiner besten Version deines Selbst veränderst.

VORTRÄGE AM FREITAG

- 10:00 Uhr „Den Naturkräften auf der Spur - Altes Wissen über Kraftplätze und Wasseradern“
- 11:00 Uhr „Arthrose! So halten Ihre Gelenke ein Leben lang!“ Neue Erkenntnisse bei Wirbelsäulenerkrankungen und Gelenkschmerzen *Herbert Scheipl, Liebscher & Bracht Therapeut*
- 12:00 Uhr „Irisologie - Körperliche und seelisch-geistige Gegebenheiten in der Iris erkennen“ *Paula Schmidhammer*
- 13:00 Uhr SINNERPULSE für Glück & Erfolg „Die Freiheit ruft Deinen Namen Sei Dein eigener Glückes Schmied“ *Günter Lechner, Trainer & Autor*
- 14:00 Uhr „Stress verstehen - im Stress bestehen. Die Auswirkung von Stress auf Körper, Geist und Seele“ *Gabi Boborowski; gepr. Präventionspraktikerin und Dozentin für BioLogisches Heilwissen*
- 15:00 Uhr **Gesundes Gleichgewicht mit Strömen und EFT-Klopftechniken** *Holger Jörke*
- 16:00 Uhr **Schmerzfrei in wenigen Minuten mit der Power Point Therapie** *Susanne Höfinger*
- 17:00 Uhr **Naturseifen selber herstellen** *Gertraud Schaub*

VORTRÄGE AM SAMSTAG

- 10:00 Uhr „Irisologie - körperliche und seelisch-geistige Gegebenheiten in der Iris erkennen“ *Paula Schmidhammer*
- 11:00 Uhr „Den Naturkräften auf der Spur - Altes Wissen über Kraftplätze und Wasseradern“
- 12:00 Uhr **Gesundes Gleichgewicht mit Strömen und EFT-Klopftechniken** *Holger Jörke*
- 13:00 Uhr **Naturseifen selber herstellen** *Gertraud Schaub*
- 14:00 Uhr „Arthrose! So halten Ihre Gelenke ein Leben lang!“ Neue Erkenntnisse bei Wirbelsäulenerkrankungen und Gelenkschmerzen *Herbert Scheipl, Liebscher & Bracht Therapeut*
- 15:00 Uhr „Bluthochdruck & Herz-Kreislaufkrankungen“ Welchen Einfluß hat das vegetative Nervensystem? *Gabi Boborowski; gepr. Präventionspraktikerin und Dozentin für BioLogisches Heilwissen*
- 16:00 Uhr **Schmerzfrei in wenigen Minuten mit der Power Point Therapie** *Susanne Höfinger*

Terminänderungen vorbehalten!

GESUNDE WEITERBILDUNG

MENTAL-KINESIOLOGIE

Die Ausbildungen der Masterclass Kinesiologie verbinden das Basiswissen von Touch for Health, Mentaltrainings, sowie unterschiedliche Methoden der Kinesiologie und der Humanenergetik. Diese holistische Energiearbeit zeigt, dass ein System als Ganzes funktioniert und dies nicht vollständig aus dem Zusammenwirken aller seiner Einzelteile verstanden werden kann. Die Mental-Kinesiologie hilft Disharmonien auf körperlicher, energetischer, wie auch emotionaler Ebene zu balancieren.

Inhalte 90UE (6 Module je 15UE)

- Kinesiologischer Muskeltest
- Verbindung Muskeln zu Meridianen
- Grundlagen der TCM und der 5-Elemente Lehre
- Organuhr & Meridianlehre
- Energetische Narbenentstörung
- Hintergrundwissen von energetischen Dysbalancen
- Integration des 5 Ebenen Modells nach Dr. Klinghardt
- Neurolymphatische und Neurovaskuläre Reflexpunkte
- Mentaltraining aus Sicht der Humanenergetik
- Die Scheipl Mental-Pyramide
- Zusammenführen von Kinesiologie und Mentaltraining, uvm.

Ausbildung in Obertrum am See

- Modul 1: FR/SA, 20./21. März 2020
Modul 2: FR/SA, 24./25. April 2020
Modul 3: FR/SA, 08./09. Mai 2020
Modul 4: FR/SA, 15./16. Mai 2020
Modul 5: FR/SA, 29./30. Mai 2020
Modul 6: FR/SA, 26./27. Juni 2020

Ausbildung in Obertrum am See

- Modul 1: FR/SA, 28./29. August 2020
Modul 2: FR/SA, 18./19. Sept. 2020
Modul 3: FR/SA, 25./26. Sept. 2020
Modul 4: FR/SA, 16./17. Okt. 2020
Modul 5: FR/SA, 30./31. Okt. 2020
Modul 6: FR/SA, 27./28. Nov. 2020

Intensivwochen in Obertrum am See

- Woche 1: MO-SA, 11.-16. Mai 2020 und
Woche 2: MI - SA, 24.-27. Juni 2020

Intensivwochen in Schärding

- Woche 1: MO-SA, 12.-17. Okt. 2020 und
Woche 2: MI - SA, 25.-28. Nov. 2020

AUSBILDUNGSZEITEN

- Wochenenden (FR von 13:00 - 21:30 Uhr und SA von 9:00 - 16:30 Uhr)
- Wochentags (von 9:00 - 17:30 Uhr)

Kurskosten pro Modul: € 295,00/ Person

Masterclass Kinesiologie
ausbildung@kinesiologisch.at
www.kinesiologisch.at

JETZT NEU!!!
AUCH ALS
ONLINE KURS @



MASTERCLASS
KINESIOLOGIE



Fliesen & Stein BAUBAST in Polling und Wels



Fliesenschauraum in unserem Hauptstandort in Polling im Innkreis.

Seit mehr als 45 Jahren steht die Firma Fliesen BAUBAST in Polling für absolute Qualität. Das umfangreiche Sortiment über 3 Etagen lassen Wohnräume wahr werden. Wir stehen Ihnen als MEISTERBETRIEB gerne zur Seite, beraten Sie bei der Auswahl der geeigneten Platten und geben natürlich auch bei der Reinigung und Pflege wertvolle Tipps.

Fliesenschauraum in Wels.

Im Jahr 2018 eröffnete die Firma Fliesen BAUBAST eine Filiale im Gerstl Haus in Wels. Ein sehr zentraler Standort im Herzen von Wels mit einem gefragten Branchenmix rund um die Themen „Bauen und Sanieren“. Parken ist direkt im eigenen Parkhaus möglich.

Wir sind der kompetente Partner rund um das Thema Fliesen!

Ob bei Neubau oder Renovierung, wir stehen Ihnen gerne mit unserer langjährigen Erfahrung zur Seite. Von der Beratung über den Verkauf bis hin zur fachgerechten Verlegung, können wir alle Leistungen aus einer Hand anbieten.

Wir importieren unser Sortiment direkt aus "Bella Italia", dadurch haben wir keine Zwischenhändler und können den Preisvorteil direkt an unsere Kunden weitergeben.

Die Firma Fliesen BAUBAST ist als TOP-Handelsbetrieb ausgezeichnet und wir haben die TOP-Handelstrophy gewonnen.



Wir präsentieren das „gesunde Bad“

& unsere Fliesen mit Ihren zahlreichen Vorteilen:

* Für Allergiker besonders gut geeignet

Die geschlossene, bei sehr hohen Temperaturen gebrannte Oberfläche bietet Milben und Hausstaub keinen Unterschlupf.

* keine Überlebenschance für Schimmelpilze

Fliesen und Platten eignen sich daher im ganzen Haus als Wand- und Bodenbelag, dies gilt besonders für Bäder und Toiletten.

* geruchsneutral

Unangenehme Gerüche werden weder aufgenommen noch gespeichert.

* einfach zu reinigen

Staub und Schmutz sind leicht zu erkennen und können von der glatten Oberfläche rasch und ohne großen Aufwand entfernt werden. Sie sorgen daher für ein gutes Raumklima.

WARUM DU HONIG ESSEN SOLLTEST!

In der Volksheilkunde kommt dem Honig seit jeher große Bedeutung zu, er ist als Hausmittel weit verbreitet. Honig wird eine entzündungshemmende, antibiotische und antiallergische Wirkung nachgesagt. Zudem soll Honig auch das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System stärken.

Honig kann aufgrund des relativ hohen Fruchtzuckeranteils auch einen abführenden Effekt haben. Dieser wird vor allem bei Kindern mit Verstopfung oft genutzt: Ein bis zwei Löffel Honig können Erleichterung bringen.

Seit jeher wird er als Hausmittel zur Vorbeugung und Behandlung

von Erkältungskrankheiten eingesetzt.

In einer kleinen Beobachtungsstudie des österr. Imkerbundes konnte gezeigt werden, dass sich die Anzahl bestimmter Immunzellen (T-Lymphozyten) durch die tägliche Einnahme von Honig etwas erhöhen kann.

Zudem gaben die Teilnehmer der Studie an, sich seit der täglichen Einnahme von Honig insgesamt gesünder, fitter und weniger anfällig für Infektionen zu fühlen.

Quelle: www.netdoktor.at



NATÜRLICHES WASCHMITTEL

Wer als Kind Kastanien gesammelt und damit Tierfiguren gebastelt hat, kann sich sein Leben lang daran erinnern.

Aber wussten Sie, dass Sie daraus ebenso ein kostenloses und völlig giftfreies Waschmittel machen können?

Die **Roskastanie** - nicht zu verwechseln mit der Maroni - enthält von Natur aus sogenannte Saponine. Diese Inhaltsstoffe nennt man auch Seifenstoffe, die reinigend wirken.

Zubereitung: Roskastanien in kleine Stücke schneiden, mit Wasser in einen Behälter

(zB. Schraubglas) geben und gut schütteln. 1-2 Stunden stehen lassen, anschließend das Waschmittel abseien.

Anwendung: Waschmittel direkt auf die Wäsche in der Waschtrommel geben.



Weberzeile



Das Einkaufsviertel mitten in Ried.



JEDEN

Donnerstag & Freitag

Der feine Genussmarkt
mit herrlichen Angeboten –
frisch & regional!

DER WALD UND SEINE KRAFT

„Erst im Wald kam alles zur Ruhe in mir, meine Seele wurde ausgeglichen und voller Macht“ so ein Zitat des norwegischen Erzählers Knut Hamsun.

In wissenschaftlichen Studien hat man festgestellt, dass der Aufenthalt im Wald einen starken Einfluss auf das menschliche Immunsystem hat. Killerzellen sind ein Teil unserer Immunabwehr. Sie erkennen Erreger, Bakterien oder Viren, die unsere Gesundheit gefährden und vernichten.



Bereits ein Tag im Wald lässt die Anzahl unserer schützenden Killerzellen im Blut um ca. 40 % ansteigen und steigert deren Aktivität um 50 %. Der Effekt hält etwa sieben Tage an. Bei zwei Tagen kommt man bereits auf 50 % und bei einem Aufenthalt von zwei bis drei Tagen bleibt eine erhöhte Anzahl und Aktivität von Killerzellen bis zu 30 Tagen nachweisbar.

Ebenso werden durch vermehrten Waldaufenthalt, Anti-Krebs-Proteine produziert und helfen den Killerzellen im Kampf gegen Krebszellen. Professor Qing Li von der Nippon Medical School in Tokyo konnte nachweisen, dass in bewaldeten

Gebieten weniger Menschen an Krebs sterben als in Regionen ohne Wald.

Der österreichische Biologe Clemens Arvay beschäftigt sich seit Jahren mit der Heilkraft von Bäumen.

Die vielfältigen Sinneseindrücke, wie das Zwitschern der Vögel und der Geruch von Tannennadeln, stimulieren die Aktivität des Parasympathikus, so Clemens Arvay. "Das ist ein wichtiger Teil unseres Nervensystems, der für Erholung und Regeneration bis auf Zellebene verantwortlich ist." Es sei bekannt, dass im hektischen Stadtleben der Gegenspieler des Parasympathikus, der Sympathikus, sehr aktiv ist. "Und deswegen brauchen gerade wir modernen Menschen diesen Wald als Ausgleich."

Bei jedem Atemzug im Wald atmen wir einen bunten Cocktail aus bioaktiven Substanzen ein, die von den Bäumen und Pflanzen an die Luft abgegeben werden und wunderbar riechen. Diese Substanzen gehören in die Stoffgruppe der sogenannten Terpene.

Terpene gelangen zum Großteil über die Lunge in unser Blutkreislaufsystem und erreichen so Zellen und Organe. Im Gehirn führen sie dazu, dass gesundheitsförderliche Neurotransmitter und Hormone ausgeschüttet werden. Sie stärken die Abwehrkräfte, wirken sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus, senken den Blutdruck und reduzieren Stresshormone.

"Leg Dich an einem schönen oder auch windigen Tag in den Wald, dann weißt Du alles selbst."

Robert Musil

TRIOSOL DIE NEUE GENERATION DER INFRAROTKABINEN

TrioSol – Die neue Generation der Infrarotkabinen. Flächenheizung, Infrarot ABC Vollspektrumstrahler und Salzverdampfer, kombiniert in einer Kabine. Eine Wohltat für Ihren Körper! Salzverdampfer auch für die Sauna anwendbar!



Sauna + Spielplatzbau GMBH

4690 Rüstorf 116

E-Mail: info@saunabau.at

Telefon: +43 699 10 87 97 55

www.saunabau.at

PRAXIS MITTELPUNKT LEBEN

Als Diät- und Ernährungstherapeutin biete ich verschiedene Termine an, wie z.B. Entgiften, Entschlacken, Entsäuern, Organreinigungen, Ernährungsumstellung durch Krankheit z.B. Diabetes, Allergien aller Art, Krebs, usw., bis hin zur Gewichtsreduktion und Wunschgewicht.

Mit der **Power Point Therapie** löse ich sogenannte Beckenblockaden. Dadurch wird das Becken gerade gestellt – die Wirbelsäule richtet sich Wirbel für Wirbel wieder auf, die Gelenke werden gleichmäßig belastet, die Organe sind auf ihrem Platz und die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert.



Susanne Höfinger

Putzenbach 3, A-4721 Altschwendt
E-Mail: praxis@mittelpunkt-leben.at
Telefon: +43 664 503 26 30
www.mittelpunkt-leben.at



NATÜRLICHE GESUNDHEIT

Die positive Wirkung von Ölziehen auf Ihre Gesundheit

Das Ölziehen mit Sonnenblumenöl bringt die Mundflora ins Gleichgewicht und stärkt das Immunsystem.

Was braucht man dazu?

- 1 TL kalt gepresstes Sonnenblumenöl

Anwendung

Das Sonnenblumenöl am Morgen nüchtern im Mund hin- und herbewegen. Das Ölziehen sollte 10 bis 20 Minuten dauern, danach das Öl ausspucken. Anschließend Zähne putzen und eventuell mit stark verdünntem Essig nachspülen.

„Kinder brauchen viel Liebe, Süßigkeiten und ab und zu ein Buch!“



SAVE THE DATE



**Gesundheitstage
Natur & Mensch
in Schärding (Kubinsaal)
SA/SO, 7./8. Nov. 2020**



**Gesundheitstage
Natur & Mensch
in Obertrum am See
SA/SO, 13./14. März 2021**

www.naturundmensch.at

IMPRESSUM

Redaktion: Günter Lechner
Gestaltung und Layout:
Business Werkstatt Lechner,
www.lechner.co.at

Auflage: 2.000 Stück
Fotos: Lechner, Fotolia, Free-Pic

Gesundheitstage Natur & Mensch

Günter Lechner
Huberbergstraße 1,
A 5162 Obertrum
messe@naturundmensch.at
Mobil: +43 664 7500 7477