

GESUNDHEIT
LIEGT IN DER NATUR
DES MENSCHEN

Gesundheitsmesse Natur & Mensch
www.naturundmensch.at
messe@naturundmensch.at



GESUNDHEIT LIEGT
IN DER NATUR
DES MENSCHEN

MESSEMAGAZIN

Samstag / Sonntag, 12./13. Oktober 2019

im Braugasthof Sigl, Obertrum am See



BUSINESS
WERKSTATT
LECHNER

Ihr Nahversorger für den Hörsinn im Flachgau!

Umfassende Leistungen und sorgloser Hörerlebnis:

- Modernste Hörgeräte ab € 0,00 Zuzahlung
- Krankenkassendirektverrechnung
- Komplettservice für Hörgeräte aller Marken
- Zubehör für Telefon, TV und Ihre Sicherheit im Alltag
- Gehörschutz und Wasserschutz nach Maß
- Hausbesuche nach Vereinbarung



Alexandra Pitterka (Hörakustikerin in Ausbildung),
Magdalena Thalmayr (Hörakustikerin in Ausbildung, nicht im Bild),
Sonja Maislinger (Hörakustikmeisterin und Fachgeschäftsführerin)
und Sophie Hainz (Hörakustikerin)

**Wir hören Ihnen zu
und beraten Sie
gerne!**

bloom Hörakustik

Salzburger Straße 79
5110 Oberndorf
T: 06272 730 83

Montag bis Freitag
08.00 – 13.00 Uhr
14.00 – 17.00 Uhr

**kostenlos
und unverbindlich
Probe tragen**



bloom[™]
wir verstehen hören

bloomhearing.at

HERZLICH WILLKOMMEN

Herzlich Willkommen!

Die Wirtschaft und unser soziales Gefüge entwickeln sich zunehmend 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 und Ing. Simon Wallner

Liebe Messebesucherinnen und Messebesucher!

Als Bürgermeister der Marktgemeinde Obertrum am See bin ich auf diese regionale Gesundheitsmesse in unserem Ort wieder sehr gespannt und auch stolz. Ich bin mir natürlich der Fülle des Angebotes in diesem Bereich bewusst, aber durch den Schwerpunkt „Natur und Mensch“ auch vom Erfolg überzeugt.

„Gesundheit ist unser höchstes Gut“, hört man immer wieder, aber so richtig denkt man zumeist erst darüber nach, wenn’s schon dort oder da zwickt und man sich nicht mehr so richtig wohl fühlt. Dabei wäre es sinnvoll, sich mit der eigenen Gesundheit viel früher auseinandersetzen und dazu bietet diese Messe eine gute Gelegenheit.

Die wesentlichen Bereiche, wie ausgewogene und gesunde Ernährung, aber auch ausreichend Bewegung, liegen ja auf der Hand, aber um wie viel weiter Gesundheitsvorsorge gehen kann, wird von den Ausstellern gezeigt. Den Ausstellern wünsche ich gute Geschäfte und allen Besuchern einen schönen Messetag.

Mit freundlichen Grüßen, Bürgermeister Ing. Simon Wallner

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

„Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.“

Sebastian Kneipp

DAS WAR DIE GESUNDHEITSMESSE NATUR & MENSCH 2018 IN OBERTRUM



Gabi Boborowski (*Gesundheit 2.0*)



Vortrag von Herbert Scheipl



ElySION (Walter Rizek)



Am Stand von Katharina Hofer (*Bio-Joglbauer*)



Doris Furthner (*Wauggl-Bauggl*)



Sabine Aigner mit Marlene, Kathin und Martin.

AUSSTELLERÜBERSICHT

BLOOM - Hörwelt Oberndorf » Hörakustikmeisterin Sonja Maislinger

Kontakt: Salzburger Straße 79, 5110 Oberndorf



Gesundheit 2.0 - Akademie für personalisierte Prävention

Kontakt: Gabi Boborowski » info@gesundheit20.com

Mittelpunkt Leben » Susanne Höfinger

Kontakt: praxis@mittelpunkt-leben.at

BergWiesn » Conny Mujkic

E-Kontakt: bergwiesn@sbg.at, www.bergwiesn.com

Feinstoffpraxis Göthert-Methode » Johanna Kaiser

Kontakt: j.kaiser@finewell-vital.at

Institut achtsam-bewusst-wertvoll » Gabriele Vinski

Kontakt: institut.abw@gmx.at

Reconnect - Leben in Balance » Barbara Schönberger und Sonja Harringer

Kontakt: barbara.s@reconnect-leben-in-balance.at / info@sonja-harringer.com

wauggl - bauggl » Doris Furthner

Kontakt: info@wauggl-bauggl.at

Ringana » Frischepartnerin Gerda Rumpler, health-living

Kontakt: mail@health-living.at

Lebensfreude Verlag KG » Helga Wallner-Flöckner MIM

Kontakt: 5161 Elixhausen, office@verlag-lebensfreude.at

Leichter Leben » Karoline Neumayr

Kontakt: 5162 Obertrum am See, k.neumayr@gmail.com

Sabine´s Nähstube » Sabine Aigner

Kontakt: 5162 Obertrum am See, info@sabines-naehstube.at

Salzburger Seifenkiste » DI Gabriele Weixler

Kontakt: salzburger-seifenkiste@sbg.at

Naturtröpfchen » Astrid Maier-Gürtler, Obertrum am See

Kontakt: +43 680-5503336, naturtroepfchen@gmx.at

Gärtnerei Kittl » Inh. Herbert Puffer

Kontakt: gaertnerei-kittl@web.de, www.gaertnerei-kittl.de



AUSSTELLERÜBERSICHT

BioArt » Helmut Kaserer

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

Kinesiologie & La Vie Produkte » Martina Reichenberg

Kontakt: energetik.martina@gmail.com, +43 699 1315 66 33

ElySION » Walter Rizek

Kontakt: Inselweg 16, 5201 Seekirchen » walter.rizek@elysion.team

Wurzelwerk Energetik » Maria Schinagl

Kontakt: maria.schinagl@gmx.net

Wasser Pointner » Franz Pointner

Kontakt: 5661 Rauris, office@pointner.or.at

Hofladen Joglbauer » Katharina Hofer

Kontakt: hofladen.joglbauer@aon.at

Yoga Vidya Seekirchen » Stephan KARL

Kontakt: info@yoga-seekirchen.at

Massagepraxis » Elisabeth Plackner

Kontakt: A-5162 Obertrum am See, plackner@gmx.at

Friedrich Kettl » Psychologische Praxis für Gesundheit

Kontakt: 0676-6249109, praxis@friedrichkittl.coach

Nutrilite » Elisabeth Bauer und Petra Winter

Kontakt: office@gutberatenelizabeth.com, +43 667-9008810

Kräuterzentrum » Erika & Karl Manetzgruber, Taiskirchen

Kontakt: + 43 676 7866143, info@kraeuterzentrum.at

MS-Selbsthilfegruppe Oberndorf » Hildegard Christian

Kontakt: hildegard.christian@ymail.com

Irisologie » Paula Schmidhammer, Ostermiething

Kontakt: 06278-6355 paula.schmidhammer@aon.at

VEGAS Aloe Vera Produkte » Karin Ebner, Rossbach

Kontakt: +43 664 582 72 73, karinmeinfriseur@gmx.at

Thermomix » Christine Seiler, Hallwang

Kontakt: +43 664 356 8766, scheitzenberg@gmail.com

Imker Josef Übertsberger "Plaina" Obertum am See

SAMSTAG, 12. OKTOBER

- 10:15 Uhr „Den Naturkräften auf der Spur- Das Geheimnis von Wasseradern und Kraftplätzen“
- 11:00 Uhr Kinderbuchlesung "Das große Buch der Lebensfreude" → 
- 11:00 Uhr „Nutze die Heilkraft der Natur – Tinkturen und Ölänsätze“
Resy Strasser, Bio Kräuter- & Erlebnisbauernhof
- 12:00 Uhr „Schulstress! Spaß und Leichtigkeit am Lernen mit Kinesiologie“
- 13:00 Uhr „Gelenksprobleme - Zellalterung und Funktionsverlust durch oxidativen Stress“, Gabi Boborowski, gepr. Präventionspraktikerin
- 14:00 Uhr "Schmerzfrei in wenigen Minuten mit der Power Point Therapie",
Susanne Höfingler, Power Point Therapie, Praxis Mittelpunkt Leben
- 15:00 Uhr "Phänomen der Spontalheilung", Institut achtsam-bewusst-wertvoll
- 16:00 Uhr "Liebeszauber - die Kunst sich selbst kennenzulernen", Maria Schinagl, Wurzelwerk

SONNTAG, 13. OKTOBER

- 10:15 Uhr „Schulstress! Spaß und Leichtigkeit am Lernen mit Kinesiologie“
- 11:00 Uhr Kinderbuchlesung "Das große Buch der Lebensfreude"
- 11:00 Uhr „Nutze die Heilkraft der Natur – Tinkturen und Ölänsätze“
Resy Strasser, Bio Kräuter- & Erlebnisbauernhof
- 12:00 Uhr "Schmerzfrei in wenigen Minuten mit der Power Point Therapie",
Susanne Höfingler, Praxis Mittelpunkt Leben
- 13:00 Uhr „Bluthochdruck und Herz-Kreislaufkrankungen. Welchen Einfluss hat das auf das vegetative Nervensystem“, Gabi Boborowski
- 14:00 Uhr "Gesundheit aus dem eigenen Garten",
Hans Ortner, Kräutergarten-Experte
- 15:00 Uhr "Gelenkschmerzen - Der Stumme Schrei nach Veränderung",
Herbert Scheipl, Spezialist für Spannung im Körper und im Kopf

Terminänderungen vorbehalten!

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.

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



**scheipl
massagen**

Gesundheitspraxis Scheipl

Herbert Scheipl
Spezialist für Spannung im Körper und Spannung im Kopf

Telefon: + 43 664-2825833
E-Mail: office@scheiplmassagen.at
www.scheiplmassagen.at



Holistische Kinesiologie

nach dem offiziellen Lehrplan des International Kinesiology College.

Der Ausbildungslehrgang Holistische Kinesiologie verbindet das Basiswissen von Touch for Health und unterschiedlichen Methoden der Kinesiologie. Die holistische Energiearbeit zeigt, dass ein System als Ganzes funktioniert und dies nicht vollständig aus dem Zusammenwirken aller seiner Einzelteile verstanden werden kann. Die Kinesiologie hilft Disharmonien auf körperlicher, energetischer, wie auch emotionaler Ebene zu balancieren.



Lehrplan:

- Grundlagen der TCM (Yin/Yang und die 5-Elemente Lehre)
- Organuhr & Meridianlehre
- Hintergrundwissen von energetischen Dysbalancen
- 5 Ebenen Modell Dr. Klinghardt
- Verbindung von Muskeln zu Meridianen
- Kinesiologischer Muskeltest
- Neurolymphatische und Neurovaskuläre Reflexpunkte
- Energetische Narbenentstörung
- uvm.



MASTERCLASS KINESIOLOGIE

Die Ausbildung Holistische Kinesiologie hat einen Umfang von vier Wochenenden- Modulen oder einer Intensivwoche.

Ausbildungstermine in Obertum am See

Wochenenden-Ausbildung

- Modul 1: FR/SA, 8./9. Nov. 2019
- Modul 2: FR/SA, 29./30. Nov. 2019
- Modul 3: FR/SA, 6./7. Dez. 2019
- Modul 4: FR/SA, 13./14. Dez. 2019

Kurszeiten: Freitag von 13:00 – 21:30 und Samstag von 09:00 – 16:30 Uhr

Kurskosten Wochenenden, pro Modul: € 295,00 pro Person

Intensivwoche-Ausbildung

- Modul 1-4: Mo-Sa, 18.-23. Nov 2019

Kurszeiten: Montag bis Freitag von 09:00 – 19:30 Uhr

Kurskosten Intensivwoche: pro Woche € 1080,00 pro Person

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

Die positive Wirkung von Ölziehen auf die 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.

Die Kraft der Verantwortung.

Raiffeisenbank
Salzburger Seenland



Wenn's um die Region geht,
ist nur eine Bank meine Bank.

Menschen, die sich engagieren. Betriebe, die Arbeit schaffen. Vereine, die das Zusammenleben gestalten. Mit so vielen von ihnen verbindet uns eine Partnerschaft, die von einer gemeinsamen Idee getragen ist: selbst Verantwortung übernehmen. In der Gemeinde. Für die Region. Unsere tägliche Arbeit zeigt, wie aktuell und stark diese Idee heute ist. www.rb-seenland.at

Grundlagenseminar BioLogisches Heilwissen nach Rainer Körner

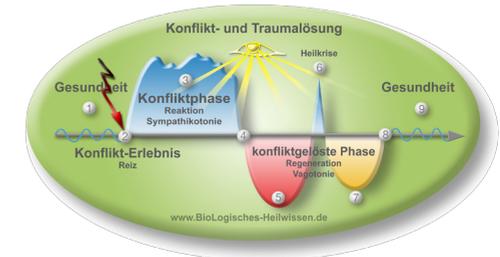
Besondere Lebensereignisse, Konflikte und Überforderungen können psychische und körperliche Krankheiten auslösen. Dies ist eine der zentralen Erfahrungen in der Lehre des BioLogischen Heilwissens, in dem die fünf biologischen Grundsätze zur Entstehung und Heilung von „Krankheiten“ zusammengefasst sind.

Fragen Sie sich z.B. auch: Was hinter den Symptomen steckt? Wie Regulation unterstützt werden kann? Warum viele Menschen im Urlaub krank werden? Wie Allergien und chronische Krankheiten entstehen?

Anhand von Schnupfen, Neurodermitis, Rückenschmerzen, Übergewicht, Herzinfarkt und Ihren eigenen Symptomen erhalten Sie im Grundlagen-Seminar Antworten. Mit diesem neuen Verständnis werden Sie Krankheit in einem anderen Licht betrachten. Das kann Ihnen im Falle einer eigenen Erkrankung helfen, die Ruhe zu bewahren und mit Bedacht geeignete Behandlungsmethoden auszuwählen. Sie erfahren die 5 biologischen Grundsätze, die Bedeutung unseres Nervensystems, der Händigkeit und unserer Gedanken und Gefühle verstehen. Wir freuen uns auf Ihr Interesse und die Möglichkeit, diese Erkenntnisse weiterzugeben.

Der erste Teil der Grundlagenausbildung des BioLogischen Heilwissen nach Rainer

Körner (3 Teile) ist als Basiswissen für jeden ein wertvolles Fundament um Reaktionen des Organismus besser zu verstehen.



Seminarinhalte: Sie lernen die Konflikte kennen, welche die verschiedenen Organsymptome auslösen – Die Regulationsfähigkeit des Organismus und des vegetativen Nervensystem - Die 5 biologischen Naturgesetze im Detail, Die 6-Farbtabelle des BioLogischen Heilwissens - Bedeutung von Händigkeit, Gedanken und Gefühlen. Die klare Ordnung im BioLogischen Heilwissen erleichtert das Lernen für Therapeuten und Interessenten.

Termin: Mi/Do, 6./7. Nov. 2019

Ort: Obertrum am See

Seminarpreis: € 395.00

(inkl. Lehrbuch, Skript und Arbeitsheft)

Seminarleitung:  **Gesundheit 2.0**
PRÄVENTION MACHT IMMER SINN
Gabi Boborowski; Akademie für personalisierte Prävention

gepr. Präventionspraktikerin und
Dozentin für BioLogisches Heilwissen.

Anmeldung unter:
info@gesundheit20.com

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



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



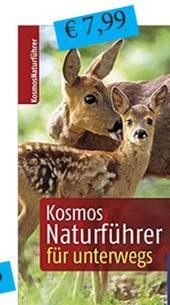
NATÜRLICH EIN BUCH!

WARUM EIN BUCH LESEN?!

- ideales Geschenk für intelligente und wissenshungrige Menschen
- hilft gegen lästige Fliegen und Mücken
- über 500 Jahre erprobte Technologie
- kabellos und E-Smog frei
- passt sich automatisch dem eigenen Lesetempo an
- FÖRDERT KREATIVITÄT UND VORSTELLUNGSKRAFT



BUCHEMPFEHLUNGEN HIER ERHÄLTlich!



Codex Humanus
Das Buch der Menschlichkeit (Band I+II)

IMPRESSUM

Redaktion: Günter Lechner
Gestaltung und Layout:
Business Werkstatt Lechner,
www.lechner.co.at
Auflage: 2.500 Stück
Format: DIN A5
Fotos: Lechner, Fotolia, Free-Pic

Gesundheitsmesse
Natur & Mensch
Günter Lechner
Huberbergstraße 1,
A 5162 Obertrum
E-Mail:
messe@naturundmensch.at

SAVE THE DATE
Gesundheitsmesse
Natur & Mensch
in Weberzeile Ried (OÖ)
FR/SA, 28./29. Feb. 2020
in Schärding (OÖ)
SA/SO, 26./27. April 2020