

GESUNDHEIT
LIEGT IN DER NATUR
DES MENSCHEN

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

Guten Morgen
YOGA
in der Weberzeile

Samstag um 7:30 Uhr
Eintritt frei! Einfach vorbeikommen und sich Wohlfühlen.



GLÜCKLICH
SEIN!

**GESUNDHEITSTAGE
NATUR & MENSCH**

FR/SA, 18./19. März 2022, WEBERZEILE Ried



Weberzeile



Das Einkaufsviertel mitten in Ried.

**Shoppern & 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
Gesundheitstage Natur & Mensch,
Business Werkstatt Lechner
www.lechner.co.at*



Christoph Vormair
WEBERZEILE Center-Manager

Liebe Besucherinnen und Besucher,
nicht nur die Natur holt im Frühling tief Luft, sondern auch wir Menschen sehnen uns nach Natur, Gesundheit und Wohlbefinden. Mit den regionalen Gesundheitstagen wollen wir auf der einen Seite eine Plattform für verschiedene regionale Aussteller sein und auf der anderen Seite den Besuchern die perfekte Gelegenheit bieten, sich intensiver mit der eigenen Gesundheit zu beschäftigen.

Die Gesundheit ist unser höchstes Gut, aber so richtig ernst genommen bzw. darüber nachgedacht wird erst, wenn es dort oder da zwickt und die ersten Beschwerden auftreten. Dabei wäre es viel sinnvoller, sich ständig und intensiver mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen. Genau dafür bieten die 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

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)

SEITENBLICKE NATUR & MENSCH WEBERZEILE 2021



Christoph Vormair und Günter Lechner



Shiatsu Praxis Ried & weitere Aussteller/innen



Sauna & Spielplatzbau, Georg Seethaler



Kräuterzentrum, Erika Manetzgruber



Claudia Schindecker, Maria Schinagl, Sabine Eder



Petra Winter und Elisabeth Bauer

AUSSTELLERÜBERSICHT

Gesundheit 2.0 - Akademie für personalisierte Gesundheitsprävention

Kontakt: Gabi Boborowski » info@gesundheit20.com

Thalia Ried in der Weberzeile, +43 732 761569711, ried@thalia.at

ZECHSAL pure Magnesium - www.zechsal-magnesium.de

Ringana » Frischepartnerin Gerda Rumpler, health-living

Kontakt: mail@health-living.at

Natürliche Trachtenmode, 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

Kinesiologie & LA Vie Naturprodukte » **Melanie Leitner**

Kontakt: Telefon: +43 664 8124763, E-Mail: mefrleitner@gmail.com

Wasser Pointner » Franz Pointner

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

Friedrich Kettl » **Psychologische Praxis für Gesundheit**

Kontakt: 0676-6249109, praxis@friedrichkittl.coach

Smartkocha » **Elisabeth Bauer**, +43 676 900 88 10

Schwendt 31, 4775 Taufkirchen, elisabeth@smartkocha.at

Kräuterzentrum Einböck e.U. » **Florian Einböck**

Schatzdorf 1, 4751 Dorf an der Pram / +43 650-2607994

info@kraeuterzentrum.at

Shiatsu-Praxis-Ried, **Stephan Krautgartner**,

Am Rossmarkt 11, 4910 Ried im Innkreis,

office@shiatsu-praxis-ried.at, Telefon: +43 677 61 200 493,

Sauna & Spielplatzbau GmbH, **Georg Seethaler**, +43 699 10879755,

Ruestorf 116, 4690 Schwanenstadt, E-Mail: office@saunabau.at

GRANDER® Fachberatung und Verkauf, Helmut Kalchgruber

Mobil: +43 664 33 89 250 h.kalchgruber@grandervertrieb.at



AUSSTELLERÜBERSICHT

Berufsförderungsinstitut OÖ - BFI Ried, Peter-Rosegger-Straße 26, 4910 Ried,

Telefon: +43 7752 80018, E-Mail: service.ried@bfi-ooe.at

Ausseer Wassermann, Günter und Johanna Erhart, Tel.: +43 660 5922580

E-Mail: info@ausseer-wassermann.at, www.ausseer-wassermann.at

VEGAS Aloe Vera Produkte » Karin Ebner, Rossbach

Kontakt: +43 664 582 72 73

Thermomix Beraterin » **Maria Hofstätter**

Pausingerstraße 1, 4760 Raab, +43 650 6266465, maria-hofstaetter@gmx.net

Powerspeedteam - CELLIN und Neurosocks » **Franz Jakob**,

Gewerbestraße 3, 5261 Uttendorf, +43 676 7700663, office@powerspeedteam.com

Unikatshop Ewald Rosenthaler & Naturheilpraxis Mutter Erde,

Untertreibach 102, A-5272 Treubach

wauggl bauggl - Doris Furthner, Untertreibach 102, A-5272 Treubach

E-Mail: info@wauggl-bauggl.at, Telefon: +43 664 10 34 024

Gesundheitsprodukte aus der Natur - Rolf Sigel

Salzburger Str. 92, A-5110 Oberndorf

E-Mail: info@gesundheitsprodukte-natur.com, Telefon: +43 6272 20422

Kinesiologie & Young Living & BEMER-Gefäßtherapie

Sabine Eder, Oberweinberg 22, A- 5231 Schalchen

Telefon: +43 680 2097779, E-Mail: info@energetik-eder.at

Chili Tiger - Markus Schustereder office@chili-tiger.at

Edt beim Pfarrhof 8, A-4770 Andorf, Telefon: +43 650 9990751

Powerinsole VertriebsgmbH, Pfarrhofweg 1a, A-5162 Obertrum

Kontakt: +43 664 28 27 788, info@powerinsole.com

Alex Cristin Natural Cosmetics, Alexander Kurze

Telefon: +43 664 1615722, info@alexcristin.com

Naturtröpfchen, Astrid Maier-Gürtler, Dorfplatz 7, 5162 Obertrum

Tel. +43 680-5503336, E-Mail: naturtroepfchen@gmx.at

Reform Martin GmbH, Museumstr. 22, A-6020 Innsbruck,

Tel. +43 512/580100-0, office@reformstark.at - WEBERZEILE Ried

Stoffliebe, Eva Schnetzlinger 4920 Schildorn, Rosenweg 9

Telefon: +43 650 2825628, E-Mail: eva.schnetzlinger@gmx.at



Erfolgsglück – MUTausbruch

Zeit für einen MUTausbruch

Jetzt ist Schluss mit Zurückhaltung, es wird Zeit für einen MUTausbruch.

Wer als Kind eine Mutprobe machen musste, um bei der Gruppe bzw. Clique aufgenommen zu werden, hat schwierige Herausforderungen meistern müssen. Diese extrinsische Motivation, also eine Motivation von außen, hat Druck erzeugt. Die Freude hat oft nicht lange angehalten, da man immer wieder von der äußeren Bestätigung abhängig war.

Glücklicher werden wir, wenn wir Dinge TUN, die intrinsisch motiviert sind. Die Motivation, die von innen kommt, sozusagen aus unserem Herzen. Die Herausforderung darin besteht, Dich selbst zu motivieren und wieder zu pushen. Es gibt niemanden anderen der das macht. In diesem Fall kann man aber auch niemanden anderen die Schuld geben, wenn es nicht funktioniert. Selbstverantwortung = Du gibst Dir selbst die Antwort.

In der Mutprobe verlassen wir die Komfortzone und gehen über unsere alltäglichen Grenzen. Wie oft verlassen wir die Komfortzone, wenn es um unsere inneren Pläne, Wünsche und Ziele geht? Die Erfahrung zeigt uns, viel zu selten.

Wahrheit oder Pflicht? Das war ein Spiel für Mutige. Mit klopfenden Herzen haben wir früher mit unseren Freunden dieses Spiel gespielt und uns gegenseitig herausgefordert. Stillschweigend haben wir gehofft, dass wir bei Pflicht unseren geheimen Schwarm küssen dürfen, das wir uns sonst nie getraut hätten. Wir haben unsere Gedanken und Geheimnisse ausgesprochen, die noch keiner wusste. Es war ein Spiel, das uns erlaubt hat, mutig zu sein, ohne Angst davor zu haben, was andere darüber denken. Wie wäre es, wenn wir diese jugendliche Leichtigkeit in unser aktuelles Leben übernehmen?

Wie bei der Mutprobe, haben wir oft Angst von der Gruppe abgelehnt zu werden. Wir verlassen die Komfortzone, um Zuspruch zu erhalten.

So gesehen will uns die Komfortzone also nur vor Gefahren beschützen. Denn wenn wir es uns zu Hause gemütlich machen, ordnungsgemäß unsere Arbeit erledigen und unsere Meinung nicht mitteilen, um nicht anzuecken, kann uns auch nichts passieren. Wenn wir ehrlich zu uns selbst sind, geht es um viel mehr. Wollen wir uns anpassen, nichts riskieren und den Weg des geringsten Widerstandes gehen? Wollen wir authentisch, ehrlich sein und uns so zeigen, wie wir wirklich sind, um uns persönlich weiterzuentwickeln? Die Antwort darauf kennst Du.

Wenn wir das Risiko eingehen, abgelehnt zu werden, erhalten wir die Chance, unser wahres Ich zu entdecken und unseren selbst-bestimmten Weg zu gehen.

Egal, wofür du dich entscheidest – es wird Menschen geben, die dich dafür verurteilen. Es wird Menschen geben, die es nicht verstehen werden. Wichtig ist, dass Du Deinen Weg verstehst und auch gehst! Nimm den Schleier der Angst ab und finde Deinen eigenen Weg.

Du kannst das Spiel des Lebens nur spielen und nicht gewinnen. Wenn Du einmal am Himmelstor stehst, wirst Du nicht gefragt, ob Du im Leben gewonnen hast, sondern wie Du das Spiel des Lebens gespielt hast. Ich hoffe für Dich, dass Du sagen



kannst, ich habe das Spiel genossen, habe Freude geschenkt und viele Erfahrungen machen dürfen.

„Es gibt Menschen, die fühlen den Regen, andere werden nur nass!“ lautet ein Zitat von Bob Marley. Genauso ist es mit unseren Träumen und Zielen. Fühle Deinen eigenen Weg und spüre jeden Regentropfen.

In dem Buch „Fünf Dinge die Sterbende bereuen“ geht es darum,

was Menschen an Ihrem Sterbebett bereuen, in ihrem Leben nicht getan zu haben. Ein Satz davon ist: “Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben”.

Entscheide und lebe Dein eigenes Leben! Welche drei Dinge oder Vorhaben möchtest Du umsetzen? Welche Wünsche und Ziele sagt Dir Deine innere Stimme schon so lange, immer und immer wieder?

„Wie du am Ende deines Lebens wünschest gelebt zu haben, so kannst du jetzt schon leben.“, so lautet ein Spruch von Marc Aurel.

Wenn Du die Wahl hast, das zu tun, was deine Intuition und Dein Herz dir sagen, solltest Du dafür (nicht) einstehen?

Fang heute an, kühn zu handeln! In dem Moment, wo du dich einer Sache wirklich verschreibst, rückt der Himmel in deine Reichweite.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

Der Weg zum Erfolgsglück beginnt mit dem ersten Schritt. **Starte jetzt los, denn es ist Zeit für einen MUTausbruch!**

WUNDERKNOLLE KNOBLAUCH

Eine wertvolle Heilpflanze, die einen besonderen Beitrag zur Gesundheit leistet, ist der Knoblauch.

Er zählt zum sogenannten Superfood – das ist ein Überbegriff für besonders nährstoffreiche Lebensmittel, die dem Wohlbefinden enorm förderlich sind. Durch deren Verzehr können Krankheiten vorgebeugt und Heilungsprozesse beschleunigt werden.

Knoblauch enthält neben zahlreichen Vitaminen und Mineralien sekundäre Pflanzenstoffe, wie Polyphenole und Sulfite. Diese wirken entzündungshemmend und antibakteriell. Der regelmäßige Verzehr stärkt auf natürliche Weise das Immunsystem und schützt so vor Infektionskrankheiten, sowie Pilzen. Zudem enthält Knoblauch wichtige Antioxidantien, die freie Radikale einfangen und damit die Schädigung

und Entartung von Zellen vorbeugen.

Der gesamte Verdauungstrakt wird durch Knoblauch gestärkt und geschützt. Bereits angegriffene Zellen werden regeneriert, Entzündungen geheilt und das Krebs-Risiko wird gesenkt.

Außerdem regt Knoblauch die



Verdauung an und hilft gegen Blähungen und andere Beschwerden im Magen-Darm-Bereich.

Als weitere wertvolle Eigenschaft hilft Knoblauch der Leber beim Entgiften.

Hildegard von Bingen behandelte mit Knoblauch Gelbsucht. Auch im Kampf gegen die Pest wurde der Knoblauch im Mittelalter eingesetzt.

LÖWENZAHN

Der Löwenzahn wächst zu tausenden auf unsere Wiesen und Feldern, und verwandelt die Natur in ein traumhaftes gelbes Kleid.

Wer kann sich noch daran erinnern, als als Kind den Löwenzahnstängel ins Wasser bzw. in die Regentonne gelegt hat und die schönen Ringelmuster zustande kamen? Gut in Erinnerung blieben auch noch die dunklen Flecken in der Hand, die von der Milch des Löwenzahns entstanden sind.

Medizinisch wirksamer Pflanzenteil des Löwenzahns ist die ganze Pflanze. Nicht

nur das oberirdische Kraut, auch die Löwenzahnblätter werden verwendet, sowie auch seine Wurzel.



VORTRÄGE AM FREITAG

14:00Uhr

„Den Naturkräften auf der Spur - Altes Wissen über Kraftplätze und Wasseradern“. Erfahrungen eines Rutengehers

15:00 Uhr

„Arthrose! So halten Ihre Gelenke ein Leben lang!“ Neue Erkenntnisse bei Wirbelsaulenerkrankungen und Gelenkschmerzen

Herbert Scheipl, zertifizierter Liebscher und Bracht Therapeut und Autor von „Entspannung in Körper und Kopf“

16:00 Uhr

„Mit einem schlagkräftigen Immunsystem gesund, vital & aktiv bis ins hohe Alter“ Gabi Boborowski;

gepr. Präventionspraktikerin und Dozentin für BioLogisches Heilwissen

17:00 Uhr

„Erfolg & Glück für den Alltag. Mentaltraining für bewegte Zeiten“

Günter Lechner, Certified Business Trainer & Mentaltrainer

VORTRÄGE AM SAMSTAG

11:00Uhr

„Den Naturkräften auf der Spur - Altes Wissen über Kraftplätze und Wasseradern“. Erfahrungen eines Rutengehers

13:00 Uhr

„Mit einem schlagkräftigen Immunsystem gesund, vital & aktiv bis ins hohe Alter“ Gabi Boborowski;

gepr. Präventionspraktikerin und Dozentin für BioLogisches Heilwissen

14:00 Uhr

„Arthrose! So halten Ihre Gelenke ein Leben lang!“ Neue Erkenntnisse bei Wirbelsaulenerkrankungen und Gelenkschmerzen

Herbert Scheipl, zertifizierter Liebscher und Bracht Therapeut und Autor von „Entspannung in Körper und Kopf“

17:00 Uhr

„Erfolg & Glück für den Alltag. Mentaltraining für bewegte Zeiten“

Günter Lechner, Certified Business Trainer & Lehrgangleiter Mentaltrainer

Terminänderungen vorbehalten!



Ausbildung "Glücks- & Mentaltrainer/in"

Dein Weg in die Selbstständigkeit mit der Online

Ausbildung Glücks- & Mentaltrainer/in (e-learning, inkl. Zertifikat) mit über 40 Videos, Fachkompetenztests und abgestimmten Unterlagen.
(Der Inhalt dieser Online Ausbildung ist vergleichbar mit einem Präsenzseminar von 60UE)

Du möchtest als Mentaltrainer/in arbeiten und anderen Menschen helfen ihr Potential umzusetzen? Du möchtest Dein Leben verbessern und das tiefgehende Wissen des Mentaltrainings für Dich und Deinen Erfolgsglück nutzen?

Dann starte jetzt Dein selbst-bestimmtes Leben für persönlichen und beruflichen Erfolg mit dieser einzigartigen Ausbildung zum/zur Glücks- & Mentaltrainer/in!

Inhalte der Ausbildung

- Grundlagen des Mentaltrainings
- Zahlreiche Mentaltechniken und Lösungsmöglichkeiten
- Entspannungstechniken
- Lösungstechniken für den Alltag
- Integration der Glücksformel und tiefgehende Lebensorientierung
- Wünsche – Ziele – Veränderungsarbeit
- Wege und Entscheidungen für Glück und glücklich sein (bzw. werden)
- Ablauf und Zielarbeit des Mentaltrainings
- Begleitendes Handout
- uvm.

JETZT NUR!!!

€ 390,00

www.naturwissen.co.at



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

Eine Walnuss sieht aus wie ein kleines Gehirn, darum soll sie der Signaturenlehre zufolge, auch etwas mit dem Denkkorgan zu tun.

Man weiß, 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 verhel-



fen, bis ins hohe Alter geistig aktiv zu bleiben.

Da die Walnuss aber sehr kalorienreich ist, sollte man bewusst mit den Mengen umgehen.

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.

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

Zubereitung: Rosskastanien 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.





Erfolgsglück

Die Freiheit ruft Deinen Namen

ERFOLG UND GLÜCK SIND ENTSCHEIDUNGEN!

BUCH & PODCAST

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

Autor & Content Creator: Günter Lechner

www.erfolgsglueck.com



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



IHR ERSTER SCHRITT ZU MEHR LEBENSQUALITÄT!



Natürliches Nahrungsergänzungsmittel mit Aromen, 33 Kräutern, höchstem OPC-Werten und vielen Vitaminen und weiteren Vitalstoffen

Cellin®
Der Kraftprotz der Natur



WEIL UNS DIE GESUNDHEIT UND DAS WOHLBEFINDEN DER SENIOREN AM HERZEN LIEGT!

Wir würden uns freuen bei einem Ihrer Senioren Nachmittage oder Treffen auf Gemeinde- und Bezirksebenen Ihnen Informationen über NeuroSocks und Cellin vorstellen zu dürfen.

Powerspeedteam G. Jakob
5261 Uttendorf Gewerbestr. 3

Mobil +43 676 7700663
neuro-socks.online

DER WALD UND SEINE KRAFT

Weberzeile



Das Einkaufsviertel mitten in Ried.



JEDEN

Donnerstag & Freitag

Der feine Genussmarkt
mit herrlichen Angeboten –
frisch & regional!

„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

Bildungskarenz
möglich!!!

Ausbildung "Systemische Kinesiologie"

Diese Onlineausbildung schließt mit einem Zertifikat ab, setzt sich wie folgt zusammen:

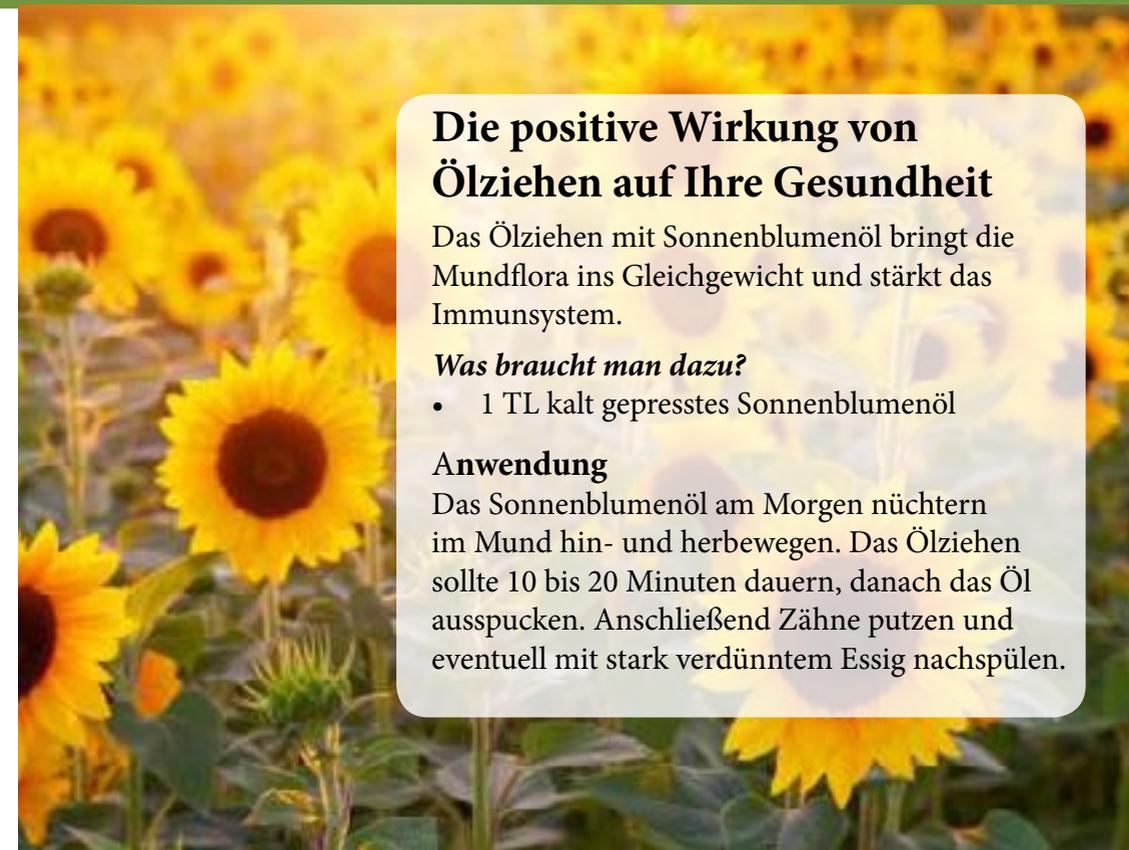
- Kinesiologie Detailwissen und Hintergrundwissen
- Umfassender Lehrplan und Theoretisches
- Einfache und Praktische Umsetzung

Du erlernst eine umfassende Kinesiologie Ausbildung mit Touch for Health Inhalten inkl. Meridianlehre und der 5-Elemente-Lehre sowie verschiedene Techniken der Kinesiologie und der Humanenergetik.

- Grundlagen der Kinesiologie und humanenergetisches Hintergrundwissen
- Kinesiologischer Muskeltest, Organuhr & Meridianlehre
- Neurolymphatische und neurovaskuläre Reflexpunkte
- Grundlagen der TCM (Yin/Yang und die 5-Elemente lehre)
- Hintergrundwissen von energetischen Dysbalancen (Emotionen & Themen)
- Energetische Narbenentstörung, sowie Augen- & Ohrenenergie
- uvm.

Mit der Online Masterclass Kinesiologie bist Du sehr flexibel, kannst jederzeit einsteigen, hast kein Zeitlimit und alle Videos & Skripten zu jedem Thema sind 24 Stunden pro Tag abrufbar.

www.naturwissen.co.at



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.



Professionelle
Kinesiologie
Ausbildung

Warum Du GURKEN essen solltest!



IMPRESSUM

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

Auflage: 1.200 Stück
Fotos: Lechner, Fotolia, Weberzeile,
Free-Pic

Gesundheitstage Natur & Mensch
Günter Lechner
messe@naturundmensch.at
Mobil: +43 664 7500 7477