



MESSEMAGAZIN

Samstag, 21. April / Sonntag, 22. April 2018
Neue Mittelschule (Aula) Oberndorf



GESUNDHEIT
LIEGT IN DER NATUR
DES MENSCHEN

Gesundheitsmesse NATUR & MENSCH
www.naturundmensch.at



Natur als Vorbild.

Testen Sie die Hörgeräte-
Weltneuheit von Signia!

hörwelt Salzburg

Makartplatz 3

T: 0662 87 25 45

hörwelt Oberndorf

Salzburger Straße 79

T: 06272 730 83



Wir hören Ihnen
zu und beraten
Sie gerne.

hörwelt
das Leben besser verstehen

HERZLICH WILLKOMMEN

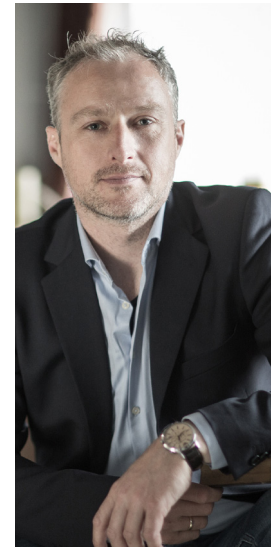
Herzlich Willkommen!

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



Liebe Messebesucherinnen und Messebesucher,

als Premium Partner, Unterstützer und Aussteller der Gesundheitsmesse Natur und Mensch darf ich Sie recht herzlich begrüßen.

Die Gesundheit ist das Wertvollste das jeder von uns besitzt und daher ein sehr wichtiges Thema, nicht erst wenn's schon dort und da zwick. Die regionale Gesundheitsmesse Natur und Mensch bietet die ideale Plattform, um sich mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen. Die zuverlässige und professionelle Umsetzung dieser Gesundheitsmesse bietet uns Ausstellern aus der Region die Möglichkeit, unsere Dienstleistungen und Produkte einem interessierten Publikum näherzubringen.

Informieren Sie sich über die verschiedenen Bereiche zum Thema Gesundheit und probieren Sie die einzelnen Angebote dieser Messe einfach aus.

Körperliches Wohlbefinden ist die Grundlage für Ihre Gesundheit.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Zeit auf der Gesundheitsmesse Natur und Mensch in Oberndorf.

Freundliche Grüße

Herbert Puffer, Gärtnerei Kittl, Laufen-Leobendorf



WARUM BARFUSSGEHEN?

Barfußgehen ist die natürlichste Art der Fortbewegung – es verteilt den Druck auf die Füße genauso, wie unser Bewegungsapparat es vorsieht.

Beim Barfußlaufen muss sich der Fuß immer wieder an die Unebenheiten des Bodens anpassen. Dadurch wird die Fußmuskulatur ständig trainiert.

Die Durchblutung von Füßen und Beinen wird angeregt und der Entstehung von Krampfadern oder Thrombosen vorgebeugt. Weiters werden die Fußreflexpunkte aktiviert, die eine positive Auswirkungen auf unsere Organe haben.

- Stärkt die Muskeln und verbessert die Fußhaltung
- Regt den Stoffwechsel und die Verdauung an
- Hat eine positive Auswirkung auf den Bewegungsapparat
- Laufen auf den Fußballen verringert die Belastung der Gelenke
- Aktiviert die Fußreflexpunkte und wirkt positiv auf die Organe
- Reguliert und aktiviert den Blutdruck und die Abwehrkräfte

Bitte achten Sie immer auf Glasscherben und andere spitze Gegenstände!



DAS WAR DIE GESUNDHEITSMESSE IN SCHÄRDING 2018



Grander Wasser, Franz Tutschka



Der Keimlingsbäcker, Karl Mayer



Gesundheit 2.0 / Institut, Gabi Boborowski



Power Point Therapie, Susanne Höfinger



Vortrag „Die Wirbelsäule“, Herbert Scheipl



AlexCristin Natural Cosmetics

AUSSTELLERÜBERSICHT

Gesundheitsprodukte aus der Natur, Rolf Sigel

Kontakt: info@gesundheitsprodukte-natur.com

Ringana Frischepartnerin » Karin Aichhorn

Kontakt: aichhornkarin@gmail.com

Ringana Frischepartnerin » Karin Kaserer

Kontakt: karin.kaserer@sbg.at

Optik Wiedemann » Veronika Reiter-Hiebl

Kontakt: Marienplatz 2, D-83410 Laufen » laufen@wiedemann-optik.de

Gesundheit 2.0 - Akademie für personalisierte Prävention

Kontakt: Gabi Boborowski » info@gesundheit20.com

Hörwelt Oberndorf » Ramon Schnappinger

Kontakt: Salzburger Straße 79, 5110 Oberndorf » r.schnappinger@diehoerwelt.at

Michaela Furthner » Naturpraktikerin & Colostrum Produkte

Kontakt: m.furthner@gmx.at

Hans Marx » Spirituelle Essenzen & Gemälde, Quantenenergie-Kräuterpraktiker

Kontakt: sternentor@hotmail.com

Schuhhaus Hager GmbH » Stefanie Natschläger

Kontakt: Untersbergstr. 15, 5110 Oberndorf » info@hager-schuhe.at

Mittelpunkt Leben » Susanne Höfinger

Kontakt: praxis@mittelpunkt-leben.at

Capio Schlossklinik Abtsee » Susanne Meidl

Kontakt: Abtsee 31, 83410 Laufen » info.csa@de.capio.com

Himmelbett » Judith Rohmoser

Kontakt: rohrmoserjudith@a1.net

NAWI Naturwissen - Natürlich Weiterbilden (Kinesiologie Ausbildungen)

Kontakt: office@naturwissen.co.at

Powerinsole VertriebsgmbH » Martin Masching

Kontakt: martin.masching@powerinsole.com

SAS Selfprotection and Selfdefense » Michael „Mick“ Wetsch

Kontakt: sas-selbstverteidigung@outlook.com » Tel: 0650 4036 498

AUSSTELLERÜBERSICHT

Grander Wasser » Franz Tutschka

Kontakt: f.tutschka@grandervertrieb.at

Manufaktur B.W. Nobis e.K. » Alexandra Nobis

Kontakt: Mayerhofen 2, D-83410 Laufen » office@dr.nobis.com

Graph-X » Eva Spindler

Kontakt: Münchner Bundesstr. 121a, 5020 Sbg » office@graph-x.at

AlexChristin Natural Cosmetics » Alexander und Christine Kurtze

Kontakt: Paulitschgasse 8, A-9020 Klagenfurt » info@alexcristin.com

BioArt » Robert Rosenstatter

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

StarQi GmbH » Markus Mayer

Kontakt: office@starqi.com

La Vie GmbH » Stefan Hauch

Kontakt: Fürstenallee 25, 5020 Salzburg » stefan.hauch@lavie.at

Pro Aktiv - Mineralien » Anna Schinwald / Norbert Petrovic

Kontakt: Haindlstraße 10, D-83451 Piding

Bioscan & Robert Franz Produkte » Gerda Weiß

Kontakt: Rottmayrstrasse 4a, D-83410 Laufen » gerda.bioscan@gmail.com

ElySION » Walter Rizek

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

Vitalakademie Salzburg » Dagmar Schreiner

Kontakt: Warwitzstraße 9, 5023 Salzburg » dagmar.schreiner@vitalakademie.at

Wurzelwerk Energetik » Maria Schinagl

Kontakt: maria.schinagl@gmx.net

MS-Selbsthilfe Oberndorf » Hildegard Christian

Kontakt: Würzenberg 39, 5102 Anthering » www.oemsg.at

Biohof Lecker » Hans Lecker

Kontakt: Niederheining 1, D-83410 Laufen » info@biohof-lecker.de

Weight Watchers Österreich

Kontakt: Helga Wessely » www.weightwatchers.at

VORTRÄGE SAMSTAG, 21. APRIL 2018

- 11:30 Uhr** „Den Naturkräften auf der Spur“
Über Kraftplätze und Wasseradern
- 13:00 Uhr** „Darm gesund - Rundum gesund“
Der Darm ist mehr als nur Verdauungssystem, sondern auch Bestandteil des Abwehrsystems.
Gabi Boborowski, Präventionspraktikerin
- 14:00 Uhr** „Nutze die Kraft der Frühlingskräuter“
Resy Strasser, Bio Kräuter- & Erlebnisbauernhof Korndoblerhof, Obertrum
- 15:00 Uhr** „Die Wirbelsäule! - Viel Wirbel um Deine Gesundheit!“
Herbert Scheipl, „Die Scheipl Methode“ (Schüler von Prof. Willi Dungal)

VORTRÄGE SONNTAG, 22. APRIL 2018

- 11:30 Uhr** „Den Naturkräften auf der Spur“
Über Kraftplätze und Wasseradern
- 13:00 Uhr** „Gesunde Zelle - Gesunder Körper, der Schlüssel für dauerhafte Gesundheit“
Gabi Boborowski, Präventionspraktikerin
- 14:00 Uhr** „Selbstverteidigung für Kinder und Frauen“
mit Mick, dem Instructor von SAS Selfprotection and Selfdefense
- 15:00 Uhr** „Die Wirbelsäule! - Viel Wirbel um Deine Gesundheit!“
Herbert Scheipl, „Die Scheipl Methode“ (Schüler von Prof. Willi Dungal)

*Terminänderungen vorbehalten.

Alle Vorträge sind für Messebesucher/innen GRATIS!

IN ZWEI MINUTEN ZU MEHR SELBSTBEWUSTSEIN

Selbstbewusstsein ist der Schlüssel zu einem erfolgreichen Leben. Wenn Du an Dich glaubst, bist du in der Lage, aus der Masse herauszusteichen. Du wirst es sogar genießen. Hier gibt es einfache Tricks, mit dem Du Dein Selbstbewusstsein in 2 Minuten stärken kannst.

Es sind kleine Stellschrauben, die Du drehst und damit eine riesige Wirkung erzielst. Der Schlüssel liegt in Deiner Körpersprache. Je solider und je besser Deine Körpersprache, desto selbstbewusster wirst Du.

Vielleicht denkst Du während des Artikels: „Aber das sind ja nur Tipps, wie ich selbstbewusster auf andere wirke, nicht wie ich tatsächlich selbstbewusst werde...“ Es gibt dazu ein schönes englisches Sprichwort: „Fake it 'til you make it“. Auf Deutsch: „Tue so als ob, bis Du es wirklich bist“. Wenn Du Dich permanent selbstbewusst verhältst, wirst Du kontinuierlich selbstbewusster.

Tipp #1: Dein Kopf

Selbstbewusste Menschen richten ihre Aufmerksamkeit nach oben und nicht auf den Boden. Wenn Du das nächste Mal also durch die Stadt gehst, achte darauf, dass Du mit Deinem Blick nicht den Boden oder

Deine Füße anschaut, sondern Dein Blick geradeaus geht.

Tipp #2: Dein Oberkörper

Wie Du auf andere wirkst, hängt hauptsächlich von Deiner Körperhaltung bzw. von Deiner „Pose“ ab. Gewöhne Dich daran gerade zu stehen. Wenn Du gerade stehst, erweckst Du Vertrauen und demonstrierst natürliche Autorität und Selbstbewusstsein. Ein Tipp um das zu meistern, sind Deine Schultern. Nimm Deine Schultern nach hinten. Außerdem solltest Du darauf achten, dass Dein Rücken gerade ist.

Tipp #3: Deine Füße

Zeige Deinen Mitmenschen, dass Du mit beiden Beinen im Leben stehst. Stelle Dich schulterbreit hin. Wenn Du Deine Beine zu eng zusammenstellst, wirkst Du ängstlich und unsicher. Achte also darauf, dass Deine Füße ungefähr auf gleicher (seitlicher) Höhe mit Deinen Schultern sind. Dadurch strahlst Du viel mehr Vertrauen und Ausgeglichenheit aus, als wenn Du mit gekreuzten oder geschlossenen Beinen auftrittst.

Quelle: Damian Richter

INNOVATIVE VORSORGE IN HÖCHSTER PRÄZISION

Sieben Messungen in einem einzigen Gerät: Mit aktueller **Wellenfront-Technologie** analysieren wir Ihre Augen mit höchster Präzision.

Neben einer objektiven Messung der Tag- und Nacht-sicht erhalten Sie Informationen zu Ihrer **Augengesundheit** (z.B. Augendruckmessung/Grüner Star/Grauer Star)*. Nutzen Sie die Möglichkeit dieser **Vorsorge** – sozusagen ein Frühjahrsputz für Ihr gutes Sehen.

Machen Sie jetzt ein umfassendes Augen-Screening mit dem **VX 120**.

Gutschein:
Augen-
Screening



Vergewissern Sie sich, wie es um Ihre Augen steht. Damit Sie Ihr **Sehpotenzial zu 100% ausschöpfen**, sich jederzeit darauf verlassen können und die schönste Zeit des Jahres rundum genießen.

*Ersetzt nicht den Besuch beim Augenarzt.
**Im Rahmen der Gesundheitsmesse Oberndorf ist das Augen-Screening für Sie gratis – statt 39,90€.

Hauptstraße 21 Marienplatz 2 Reichenhaller Str. 21
83395 Freilassing 83410 Laufen 83395 Freilassing
Tel. 0 86 54 / 39 35 Tel. 0 86 82 / 76 51 Tel. 0 86 54 / 77 94 34

facebook.com/wiedenmannoptik

wiedenmann-optik.de

WIEDENMANN
OPTIK

MEISTERLICHER PFLANZENTIPP

Gärtnerei kittl

Blumen und Pflanzen schenken Freude, heben die Stimmung und die Energie. Wussten Sie, dass es Pflanzen gibt, die sich besonders gut für (Büro)Räume mit hohem E-Smog Gehalt eignen und positive auf uns Menschen wirken?

Die NASA erforschte vor einigen Jahren die Sauerstoffproduktion von Pflanzen, da die Innenräume im All zahlreiche Schadstoffe enthalten. Die Forschungsergebnisse ergaben deutlich, dass bestimmte Pflanzen CO₂ und Schadstoffe wie Formaldehyd,

Benzol und Trichlorethan effektiv herausfiltern und in Sauerstoff umwandeln. Eine dieser besonderen Pflanzen ist die „Spathiphyllum“.

Es gibt auch Pflanzen, die als natürliches Anti-Aging Mittel verwendet werden können. Die bekannteste davon ist die „Aloe Vera“.



Aloe Vera



Spathiphyllum

WACHSTUMSFÖRDERUNG VON NEUEN GEHIRNZELLEN

Können Erwachsene neue Neuronen entwickeln? Einige Experten sagen nicht, aber die renommierte Neuro-Wissenschaftlerin Dr. 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 z.B: Schlafmangel, Stress und 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 & Leinöl)
- Konsumieren von Flavonoiden (Blaubeeren & dunkle Schokolade)

Dinge die Sie vermeiden sollten:

- Alkoholkonsum
- Gesättigte Fettsäuren



KREATIVWERKSTATT
LECHNER

www.lechner.co.at



Benatung



Grafik
Design



Haus-
verstand



Foto
Video



Strategie

business Strategie & Events

KINESIOLOGISCHE GEHIRNAKTIVIERUNG

Überkreuzbewegungen für die Aktivierung beider Gehirnhälften.

Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten weisen oft auf ein Ungleichgewicht der beiden Gehirnhälften hin und können mit diesen einfachen Übungen des Überkreuzens wesentlich verbessert werden.



Kinesiologische Überkreuzbewegungen eignen sich hervorragend, um die interne Kommunikation unseres Gehirnes zu verbessern. Das Großhirn besteht aus zwei Gehirnhälften, wovon die linke für das analytische Denken und die rechte Seite für das kreative Denken zuständig ist.

Je öfter diese Überkreuzbewegungen gemacht werden, desto besser wird die Kommunikation zwischen den zwei Hemisphären. Die Überkreuzbewegungen sollen sehr langsam ausgeführt werden. Bei der langsamen Durchführung werden die Feinmotorik und die Balance mehr beansprucht und so werden das Gleichgewichtsorgan und die Stirnlappen bewusst aktiviert.

Kinder können diese Übungen speziell morgens vor der Schule und vor Prüfungen machen. Für Erwachsene ist diese Übungen ebenfalls sehr zu empfehlen!

AUSWIRKUNGEN UNSERER EMOTIONEN

Wie Dir negative Emotionen schaden können

WUT
Schwächt deine Leber

Sorge
Schwächt deinen Magen

TRAUER
Schwächt deine Lunge

Stress
Schwächt dein Herz & Hirn

Angst
Schwächt deine Nieren



AUSBILDUNG KINESIOLOGIE IN OBERTRUM AM SEE

Die „Ausbildung Systemische Kinesiologie“ beinhaltet drei Module. In diesen drei Modulen sind Elemente aus der Chiropraktik, Bewegungslehre, Akupressur, Gehirnforschung und der Ernährungswissenschaft enthalten. Die Inhalte dieser Ausbildung lassen sich im privaten und beruflichen Bereich (Wellness-, Sport- oder Therapiebereich) nutzen. Die erlernten Methoden können für verschiedene Themen und Probleme eingesetzt werden: Schlafprobleme, Burn-Out, Lernblockaden, Antriebslosigkeit, Müdigkeit und emotionalem Stress.



LEHRPLAN

Modul 1 (15UE)

Muskeltest, Grundmuskelgruppen, Akupunktur-Meridiane, Augenenergie, Neurolymphatische Reflexpunkte, Neurovaskuläre Reflexpunkte, emotionaler Stressabbau, uvm.

Modul 2 (15UE)

Über- & Unterenergie, Narbenentstörung, Alarmpunkte, Fünf-Elemente-Lehre, Gehirnübungen Brain Gym®, Schrittest, Spindelzellmechanismus, uvm.

Modul 3 (15UE)

Vertiefung Akupressur, Lebensmitteltest, Lösen von Lernblockaden, Schmerzabbau und Haltungskorrektur, Tibetanische Acht, uvm.

** Jedes Modul schließt mit einem internationalen Zertifikat des International Kinesiology College ab.*



Wochenend-Ausbildung

Modul 1: FR/SA, 27./28. Juli

Modul 2: FR/SA, 3./4. August

Modul 3: FR/SA, 21./22. Sept.

Freitag von 13:00 - 21:30 Uhr und

Samstag von 09:00 - 16:30 Uhr

Kosten pro Modul: € 270,00 pro Person

inkl. Unterlagen & Zertifikate

Intensiv-Woche 2018

MO - FR, 24. -28. Sept. 2018

(Modul 1, 2 und 3)

Montag - Samstag von 9:00 - 19:30 Uhr

Kosten Intensivwoche: € 750,00

pro Person inkl. Unterlagen & Zertifikate

Ausbildungsort: Obertrum am See

Informationen & Anmeldung: office@naturwissen.co.at

www.naturwissen.co.at

IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Eine Zitronen-Knoblauch-Kur wirkt wie ein Jungbrunnen und ist auch als „Venenputzer“ bekannt, denn sie befreit Ihren Körper von Kalkablagerungen. Diese befinden sich u.a. an den Arterienwänden, den Gelenken oder im Gehirn.

Auch das Immunsystem wird gestärkt und deshalb geht es im Darm den schädigenden Bakterien und Pilzen an den Kragen.

Einsatzgebiet:

- schlechte Leberwerte
- müde und schlapp
- Schilddrüsenprobleme unterschiedlicher Art
- und ganz allgemein zur Entgiftung

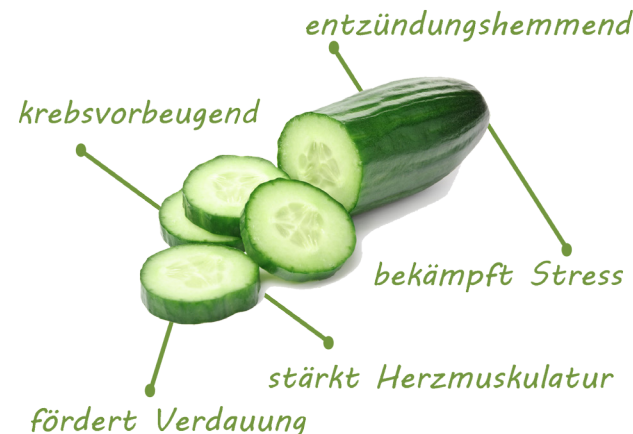


Nur eine Gruppe darf die Kur nicht machen: Schwangere und Stillende. Die gelösten Giftstoffe könnten das Ungeborene überschwemmen oder über die Muttermilch weitergegeben werden.

Übrigens: Unangenehme Ausdünstungen finden garantiert nicht statt, denn die Zitronen neutralisieren den Knoblauchgeruch vollständig.

Quelle: www.zentrum-der-gesundheit.de

WARUM DU GURKEN ESSEN SOLLTEST!



BUCHEMPFEHLUNG



Immun mit kolloidalem Silber
Verlag: VAK

Welcher Vogel ist das?
Verlag: Kosmos

Naturführer für unterwegs
Verlag: Kosmos



Codex Humanus
Das Buch der Menschlichkeit
(Band I+II)
Verlag: Vitaminum Pro Live



Heilpflanze Hollunder
Verlag: Herbig

Alle diese Bücher (und noch mehr) sind auf der Gesundheitsmesse Natur & Mensch erhältlich!

INFO / IMPRESSUM



SAVE THE DATE
Gesundheitsmesse Natur & Mensch

Obertrum am See (S)
SA/SO, 20./21. Oktober 2018

Schärding (OÖ)
SA/SO, 16./17. März 2019

IMPRESSUM

Redaktion: Günter Lechner

Gestaltung und Layout:
KreativWerkstatt Lechner,
www.lechner.co.at

Auflage: 2.500 Stück

Format: DIN A5

Fotos: Lechner, Fotolia, Zopf

Gesundheitsmesse Natur & Mensch

Günter Lechner

Huberbergstraße 1, 5162 Obertrum

E-Mail: messe@naturundmensch.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.

Gesund leben – gesund alt werden!



Susanne Höfinger

Putzenbach 3, A-4721 Altschwendt

E-Mail: praxis@mittelpunkt-leben.at / Telefon: +43 664 503 26 30

www.mittelpunkt-leben.at