



# MESSEMAGAZIN

SA/SO, 16./17. März 2019

Schärding  
IHRE BAROCKSTADT AM INN

GESUNDHEIT  
LIEGT IN DER NATUR  
DES MENSCHEN

Gesundheitsmesse NATUR & MENSCH  
[www.naturundmensch.at](http://www.naturundmensch.at)  
[messe@naturundmensch.at](mailto:messe@naturundmensch.at)





**IN ERSTER LINIE FÜR DIE MENSCHEN DA!**

## 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 Bürgermeister der Stadt Schärding bin ich auf die zweite regionale Gesundheitsmesse in unserer Stadt schon 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.

Als Bürgermeister freue ich mich sehr auf die regionale Gesundheitsmesse und wünsche Ihnen einen schönen Aufenthalt in unserer Stadt.

Mit freundlichen Grüßen

Ing. Franz Angerer  
Bürgermeister der Stadt Schärding



# 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.



# DAS WAR DIE GESUNDHEITSMESSE NATUR & MENSCH IN SCHÄRDING 2018



Bgm. Angerer, G. Lechner, Vbgm. Streicher



Herzrentabilitätsmessung, Gesundheit 2.0



Hypoxi Schärding, Michaela Jungwirth



Rotes Kreuz Bezirksstelle Schärding



Vortrag „Die Wirbelsäule“, Herbert Scheipl



Nutrilité, Elisabeth Bauer und Petra Winter

# AUSSTELLERÜBERSICHT

Neuroth » Sehn!Wutscher Schärding  
Kontakt: schaerding@wutscher.com

VEGAS Aloe Vera » Karin Ebner  
Kontakt: 5273 Roßbach 41, +43 664-5 82 72 73

La Vie GmbH » Stefan Hauch  
Kontakt: Fürstenallee 25, 5020 Salzburg » stefan.hauch@lavie.at

Irisologie » Paula Schmidhammer  
Kontakt: +43 6278-6355, paula.schmidhammer@gmail.com

Wie´s Innviertel schmeckt » Rosi Schreiner  
Kontakt: +43 676-821253976, familie.wastlbauer@aon.at

Alpenverein - ÖAV Schärding » Rudolf Wagner  
Kontakt +43 676 511 4810, schaerding@sektion.alpenverein.at

Natur verbindet » Johannes Seer  
Kontakt: +43 650-3036350, johannes@natur-verbundet.com

Hyla » Josef Hofstätter  
Kontakt: +43 677-61348448, josef.hofstaetter@gmx.net

Naturschutzbund Bezirk Schärding - Verein zur Förderung von Naturräumen  
und Artenvielfalt » Walter Christl  
Kontakt: +43 664 73628384, verein@naturschutzbund-bezirk-schaerding.at

Kinesiologie & Humanenergetik » Martina Reichenberg  
Kontakt: energetik.martina@gmail.com

Kinesiologie & Humanenergetik » Stefanie Hamedinger  
Kontakt: Stefanie.Hamedinger@gmx.at

Baubiologisches Institut Österreich » Wolfgang Strasser  
Kontakt: +43 664-4053748, w.strasser@baubiologie.or.at

Hypoxi Schärding » Fritz Kagerbauer  
Kontakt: fritz-fit-aktiv@t-online.de

Imker Gerorg Holzapfel, Wernstein

Wasser Pointner » Franz Pointner  
Kontakt: +43 664 237 44 17, office@pointner.or.at

Espressomobil » Gregor Fürnhammer  
Kontakt: +43 676-9087363, gregor-fuernhammer@espressomobil.at

Kinderfreunde Schärding » Doris Streicher  
Kontakt: ortsguppe.schaerding@kinderfreunde.cc

Gesunde Gemeinde Schärding » Günter Streicher  
Kontakt: +43 676-5450749

# AUSSTELLERÜBERSICHT

Ausseer Wassermann » Günter Erhart und Johanna Kberl  
Kontakt: Bad Aussee, info@ausseer-wassermann.at

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

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

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

Lebensfreude Verlag KG » Helga Wallner-Flöckner MIM  
Kontakt: 5161 Elixhausen, office@verlag-lebensfreude.at

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

SNÄX Genuss Food Truck » Knuth Grüttner  
Kontakt: office@snaex-foodtruck.at

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

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

Wimmer - Die Matratzenwerkstatt » Wolfgang Wimmer  
Kontakt: wolfgang.wimmer@web.de

Institut achtsam-bewusst-wertvoll » Gabriele Vinski  
Kontakt: institut.abw@gmx.at

Ringana » Frischepartnerin  
Kontakt: Michaela Grüttner, michaela\_gruettner@hotmail.com

Holger Joerke Atlaslogie  
Kontakt: mail@atlaslogie-austria.at, +43 676 6761004

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

Rotes Kreuz Bezirksstelle Schärding  
Kontakt: DI Florian Kurz, florian.kurz@o.roteskreuz.at

Nutrilita » Elisabeth Bauer  
Kontakt: +43 667-9008810, elisa-beth@bauer-am.at

Gesundheitspraxis Scheipl- Therapie & Seminare » Herbert Scheipl  
Kontakt: + 43 664-2825833, office@scheiplmassagen.at

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

## SAMSTAG, 16. MÄRZ

- 10:30 Uhr** „Elektrosmog – alles nur Panikmache? Wenn das Haus unter Strom steht!“ (Ing. Manfred Reitetschläger, Baubiologisches Institut)
- 11:30 Uhr** Schmerzfrei in wenigen Minuten mit der Power Point Therapie (Susanne Höfinger)
- 12:30 Uhr** Irisologie - körperliche und seelisch-geistige Gegebenheiten in der Iris erkennen und individuelle Lösungen anwenden. (Paula Schmidhammer)
- 13:00 Uhr** „Bergsport und Gesundheit“ (Rudolf Wagner, Alpenverein Schärding)
- 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** Kinderfreundes Familienprogramm: Basteln, Schminken & Kasperltheater  **KINDER-ERLEBNISPROGRAMM**  
 „Erlebnisworkshop: Die Natur mit allen Sinnen erleben“ (Doris Streicher)  
 „Bogenbau-Workshop“ für Kinder und Naturverbundene (Johannes Seer)
- 15:00 Uhr** Erste-Hilfe Outdoor - Richtig handeln bei Freizeitunfällen (Rotes-Kreuz Bezirksstelle Schärding)
- 16:00 Uhr** „Der gesunde Schlafplatz und Das gesunde Kinderzimmer“ Vorsorge durch Baubiologie & Raumenergetik (Mag. Wolfgang Strasser, Baubiologisches Institut)

## SONNTAG, 17. MÄRZ

- 10:30 Uhr** „Der gesunde Schlafplatz und Das gesunde Kinderzimmer“ Vorsorge durch Baubiologie & Raumenergetik (Mag. Wolfgang Strasser)
- 11:30 Uhr** Schmerzfrei in wenigen Minuten mit der Power Point Therapie (Susanne Höfinger)
- 12:15 Uhr** „Gesundes Gleichgewicht mit Strömen und EFT-Klopftechniken“ (Holger Joerke)
- 13:00 Uhr** „Wohlfühlen durch Informationsmedizin“ (Ing. Walter Rizek, ElySION)
- 14:00 Uhr** „Arthrose! So halten Ihre Gelenke ein Leben lang!“ Neue Erkenntnisse bei Wirbelsäulenerkrankungen & Gelenkschmerzen (Herbert Scheipl, Heilmasseur; Liebscher & Bracht Therapeut)
- 15:00 Uhr** „Elektrosmog – alles nur Panikmache? Wenn das Haus unter Strom steht!“ (Ing. Manfred Reitetschläger, Baubiologisches Institut)

„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.

# AUSBILDUNG KINESIOLOGIE IN SCHÄRDING

Im Touch for Health 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. Kinesiologie hilft dabei Disharmonien auf körperlicher wie auch emotionaler Ebene zu balancieren und sich gesünder und vitaler zu fühlen. Dieses alte Wissen gibt einen Ausgleich der besonderen Art und Weise. Ob immer wiederkehrende Symptome oder Lebenskrise, vieles kann sich mit der kinesiologischen Arbeit lösen.



## LEHRPLAN 45UE

### Modul 1 (Touch for Health)

Muskeltest, Akupunkturmeridiane, neurolymphatische und neurovaskuläre Reflexpunkte, Augen- & Ohrenenergie, emotionaler Stressabbau, uvm.

### Modul 2 (Touch for Health)

Überenergie Alarmpunkte, emotionale Narbenentstörung, Fünf-Elemente-Lehre, Gehirnübungen, Tibetische Acht, Spindelzellmechanismus, uvm.

## Wochenend-Ausbildungen

Modul 1: FR/SA, 13./14. Sept. 2019  
Modul 2: FR/SA, 27./28. Sept. 2019  
Modul 3: FR/SA, 4./5. Oktober 2019  
*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

Informationen & Anmeldung: [office@naturwissen.co.at](mailto:office@naturwissen.co.at)  
[www.kinesiologisch.at](http://www.kinesiologisch.at)

### Modul 3 (Touch for Health)

Vertiefung Akupressur, Lebensmitteltest, Lösen von Lernblockaden, Haltungskorrektur, Schritttest, Ton-Balance, Schmerzbalance, uvm.

*\* Jedes Modul schließt mit einem Zertifikat des  
International Kinesiology College (IKC) ab.*



## Intensivwoche 2019

### Intensivwoche in Schärding (OÖ)

Modul 1-3: MO-FR, 22.-26. Juli 2019  
*Montag - Samstag von 9:00 - 19:30 Uhr*  
Kosten Intensivwoche: € 750,00  
pro Person inkl. Unterlagen & Zertifikate  
**Ausbildungsort:** Schärding



scheipl  
massagen

## Gesundheitspraxis Scheipl Therapie & Seminare

Herbert Scheipl  
Telefon: + 43 664-2825833  
E-Mail: [office@scheiplmassagen.at](mailto:office@scheiplmassagen.at)  
[www.scheiplmassagen.at](http://www.scheiplmassagen.at)

## PFLANZENVERLEIH FÜR EVENTS

### Pflanzenverleih für Feste und Veranstaltungen

Sie erhalten Beratung ausschließlich von Gärtnern und Floristen. Leihpflanzen für Firmenveranstaltungen, Hochzeiten, Familienfeste und Grillpartys.

### Begrünung von Messeständen

Zur Belebung des Thekenbereichs empfehlen wir starke und robuste Lorbeerpflanzen in Kugel- und Pyramidenform. Eine schöne Solitärpflanze mit kräftigem Grün frischt den ganzen Stand auf, der Ficus füllt sogar leere Ecken äußerst dekorativ.

### Innenraumbegrünung von Büros und Empfangsbereichen

Innenraumbegrünung verbessert das Raumklima in Büro und Verwaltung. Mit Pflanzen und Blumen gestaltete Innenräume geben Atmosphäre, steigern das Wohlbefinden und durchbrechen monotone Rechkwinkigkeit.

### Gärtnerei Kittl, Meisterbetrieb

Inhaber: Herbert Puffer  
Gartenstraße 35, 83410 Laufen/Leobendorf  
Tel: +49 8682 210 / Email: [info@kittl.biz](mailto:info@kittl.biz)

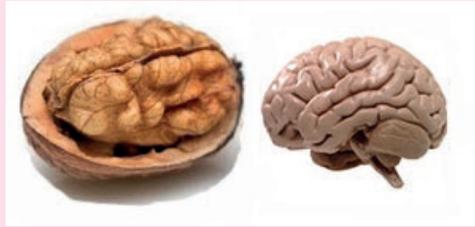
Gärtnerei kittl 

## WALNUSS GUT FÜRS 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 Arzte 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.

**Tipp:** Die Walnüsse (sowie viele andere Nüsse) kurz einweichen bzw. durchspülen, um die Phytinsäure zu entfernen und Enzyme für die optimale Nährstoffabsorption zu aktivieren. *Foto: www.bewusst-vegan-froh.de*

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

*Sebastian Kneipp*

## WARUM SIE HONIG ESSEN SOLLTEN!

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](http://www.netdoktor.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](mailto:praxis@mittelpunkt-leben.at)  
Telefon: +43 664 503 26 30  
[www.mittelpunkt-leben.at](http://www.mittelpunkt-leben.at)



# BUCHEMPFEHLUNG

# WARUM BARFUSSGEHEN GESUND IST?

ideales Geschenk für intelligente und wissenshungrige Menschen

angenehmes Material

batterieunabhängig

liegt gut in der Hand und immer im Trend

fördert Kreativität und Vorstellungskraft

es gibt viele Geschmacksrichtungen:  
zB: Dramatik, Gesundheit, Liebe, Abenteuer, ...



über 500 Jahre erprobte Technologie

kabellos und E-Smog frei

damit kann man Dekorieren

hilft gegen lästige Fliegen und Mücken

riesige Modellauswahl

funktioniert auch ohne W-LAN

passt sich automatisch dem eigenen Lesetempo an

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!*

## BUCHEMPFEHLUNG



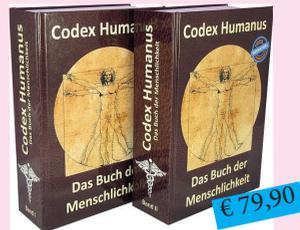
€ 10,00



€ 10,00



€ 25,70



€ 79,90

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

Verlag: Vitaminum Pro Live



€ 7,99



€ 12,99



€ 7,95



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

## IMPRESSUM

Redaktion: Günter Lechner

Gestaltung und Layout:

Business Werkstatt Lechner, [www.lechner.co.at](http://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/See

E-Mail: [messe@naturundmensch.at](mailto:messe@naturundmensch.at)

[www.naturundmensch.at](http://www.naturundmensch.at)