



DIE REGIONALE  
**Gesundheitsmesse**  
 NATUR & MENSCH

# MESSEMAGAZIN

Samstag, 17. März und Sonntag, 18. März 2018

im Kubinsaal der Stadt Schärding

*Schärding*  
 IHRE BAROCKSTADT AM INN

GESUNDHEIT  
 LIEGT IN DER NATUR  
 DES MENSCHEN

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





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

## HERZLICH WILLKOMMEN

Herzlich Willkommen!

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



Liebe Messebesucherinnen und Messebesucher!

Als Bürgermeister der Stadt Schärding bin ich auf die regionale Gesundheitsmesse schon sehr gespannt und auch stolz. Der Schwerpunkt „Natur und Mensch“ bietet eine große Fülle an Angeboten und ich bin vom Erfolg der Messe überzeugt.

Die Gesundheit ist ein sehr wichtiges Thema für jedermann, aber richtig denkt man meist erst darüber nach, wenn`s schon dort und da zwickt und man sich nicht mehr wohl fühlt. Dafür bietet die regionale Gesundheitsmesse einen guten Anlass sich mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen.

Die große Vielfalt der Thematik Gesundheit wird von den Ausstellern den Besucherinnen und Besuchern nähergebracht. Dabei handelt es sich nicht nur um ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung, sondern um weitaus mehrere Bereiche.

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

Ing. Franz Angerer  
Bürgermeister der Stadt Schärding

# 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 Auswirkung 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

*Wichtig: Bitte achte immer auf Glasscherben und andere spitze Gegenstände!*



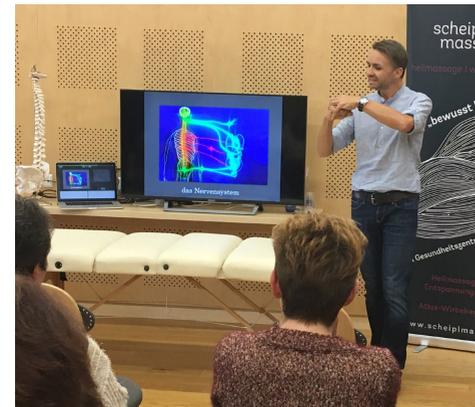
# DAS WAR DIE GESUNDHEITSMESSE IN OBERTRUM AM SEE 2017



GRANDER WASSER, Franz Tutschka



NEUROTH Hörtest, Clemens Fonfe



VORTRAG WIRBELSÄULE, Herbert Scheipl



Kinderbuchlesung mit dem Kasperl



GÄRTNEREI KITTL, Herbert Puffer



BIO JOGLBAUER, Andreas Hofer

# AUSSTELLERPLAN



Bienen Gewinnspiel Stand 28 - Imker

Kneipp- & Fußreflexweg Haupteingang (EG)



## 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)

Kubinsaal UG

Foyer UG

EG

- 1 Gupfinger Einrichtungsstudio GmbH, Schärding
  - 2 Gesundheit 2.0 - Akademie für personalisierte Prävention
  - 3 Gesundheitsprodukte aus der Natur - Rolf Sigel
  - 4 Ausseer Wassermann, Günter Erhart & Johanna Köberl
  - 5 Generali - Alexander Pichler, Schärding
  - 6 Nutrilite - Elisabeth Bauer, Taufkirchen
  - 7 Neuroth Hörtest - Clemens Fonfe
  - 8 Ringana Frischepartnerin, Mag. Monika Wastl-Pucher
  - 9 Gesundheitsprävention - Monika Zellner, Neuhaus
  - 10 Lichtrefugium, Christa Hainz, Schärding
  - 11 Mittelpunkt Leben, Susanne Höfinger, Altschwendt
  - 12 Hypoxi, Schärding
  - 13 Keimlingsbäcker Mayer, Schardenberg
  - 14 HYLEA - Josef Hofstätter, Raab
  - 15 Ganter Shoes, Taufkirchen
  - 16 Naturschutzbund Schärding, Brunnenthal
  - 17 Vithera - Vital- & Therapiezentrum, Schärding
  - 18 Mentaltrainers OÖ, Manuela Gassner und Verena Raidl
  - 19 Alpenverein Schärding, Rudolf Wagner
  - 20 StarQi-Stick und GeoWave
  - 21 La Vie - Nahrungsergänzungsmittel
  - 22 Kinesiologie Tanja Ecker, Andorf
  - 23 Österr. Rotes Kreuz, Bezirksstelle Schärding
  - 24 AlexCristin Natural Cosmetoc - Alexander und Christine Kurtze
  - 25 Gättnerei Kittl & Pflanzenverleih - Herbert Puffer, Leobendorf
  - 26 Wie's Innviertel schmeckt, Johanna Kargl
  - 27 Grander Wasser, Robert Polzer & Franz Tutschka
  - 28 Imker - Georg Holzapfel, Wernstein
  - 29 Gastronomie - Wirtshaus zur Bums'n
  - 30 BEMER, Wurzelwerk, Maria Schinagl
  - 31 Lebensfreude Verlag, Kinderbücher, Helga Wallner-Flöckner
- 29 BioArt, Seeham (Am Eingangsbereich)  
30 Natur- und Gesundheitsbücher (Am Eingangsbereich)

# VORTRÄGE & WORKSHOPS

ZEIT	THEMA	SAMSTAG, 17. März 2018
10:30 Uhr	<b>Erste-Hilfe-Übung mit dem Roten Kreuz Schärding</b>	
11:00 Uhr	<b>„Das Salz des Lebens – Kräutersalze selber mörsern“</b> <i>Kräuter-Workshop mit der Biologin &amp; Kräuterpädagogin Gerti Pammer</i>	
12:15 Uhr	<b>„Bergsport und Gesundheit“</b> <i>mit Rudolf Wagner, Alpenverein</i>	
13:00 Uhr	<b>Erste-Hilfe Outdoor - Richtig Handeln bei Freizeitunfälle</b> <i>mit Thomas Wallner &amp; Alois Höller, Rotes-Kreuz Bezirksstelle Schärding</i>	
14:30 Uhr	<b>Kinderbuchlesung mit dem Kasperl „Kasperl und der Eierdieb“</b>	
15:00 Uhr	<b>Kinder-Erlebnis-Workshop „Wald mit allen Sinnen erleben“</b> <i>mit Waldpädagogin Doris Streicher</i>	
15:00 Uhr	<b>„Die Wirbelsäule! - Viel Wirbel um Deine Gesundheit!“</b> <i>Vortrag mit Herbert Scheipl, Schüler von Prof. Willi Dungl!</i>	
16:00 Uhr	<b>Mentaltraining „Weil Erfolg &amp; Gesundheit auch Kopfsache sind“</b> <i>mit Manuela Gassner und Verena Raidl von Mentaltrainers OÖ</i>	

*Alle Vorträge sind für Messebesucher/innen kostenlos!*

ZEIT	THEMA	SONNTAG, 18. März 2018
10:30 Uhr	<b>Kinderbuchlesung mit dem Kasperl „Kasperl und der Eierdieb“</b>	
11:00 Uhr	<b>„Das Salz des Lebens – Kräutersalze selber mörsern“</b> <i>Kräuter-Workshop mit der Biologin &amp; Kräuterpädagogin Gerti Pammer</i>	
12:00 Uhr	<b>„Den Naturkräften auf der Spur“</b> <i>Über Kraftplätze, Wasseradern und Störzonen</i>	
13:00 Uhr	<b>Erstehilfe Outdoor - Richtig Handeln bei Freizeitunfälle</b> <i>mit Thomas Wallner &amp; Alois Höller, Rotes-Kreuz Bezirksstelle Schärding</i>	
14:00 Uhr	<b>Selbstverteidigung für Kinder und Frauen</b> <i>mit Mick, dem SAS-Instructor von SAS Selfprotection and Selfdefense</i>	
15:00 Uhr	<b>„Die Wirbelsäule! - Viel Wirbel um Deine Gesundheit!“</b> <i>Vortrag mit Herbert Scheipl, Schüler von Prof. Willi Dungl!</i>	
15:00 Uhr	<b>Erwachsenen-Workshop „Im Wald zur Ruhe kommen“</b> <i>mit Waldpädagogin Doris Streicher</i>	

*Alle Vorträge sind für Messebesucher/innen kostenlos!*

# 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)
- Konsumieren von Flavonoiden (Blaubeeren & dunkle Schokolade)

### Dinge die Sie vermeiden sollten:

- Alkoholkonsum
- Konsumieren von gesättigten Fettsäuren

**Wir machen Werbung einfach!**

- Marketing & Strategie
- Event Organisation
- Grafik & Design

Beratung   Grafik Design   Hausverstand   Foto Video   Strategie

**KREATIVWERKSTATT LECHNER**  
 www.lechner.co.at

# IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Eine Zitronen-Knoblauch-Kur wirkt wie ein Jungbrunnen und ist auch als „Venenputzer“ bekannt, denn sie befreit Deinen 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](http://www.zentrum-der-gesundheit.de)



## PERSÖNLICHER 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 CO<sub>2</sub> 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 „Aloe Vera“.



Aloe Vera



Spathiphyllum

## 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 herauszustechen. 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 geradestehst, 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

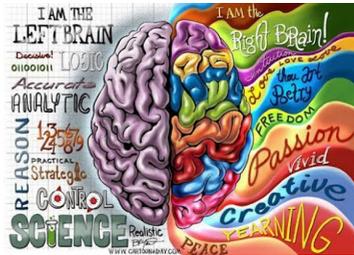
Überkreuzbewegungen für die Aktivierung beider Gehirnhälften.

Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten weisen oft auf ein Ungleichgewicht der beiden Gehirnhälften hin und können mit diesen einfachen Übungen des Überkreuzens wesentlich verbessert werden. Die Zusammenarbeit der Gehirnhälften fördert wiederum ein schnelles und effizientes Lernen, welches Freude und Spaß macht.

## 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.

Bei den Überkreuzbewegungen wird beispielsweise der rechte Ellbogen mit dem linken Knie und dann der linke Ellbogen mit dem rechten Knie zusammengebracht. Somit wird die Körpermittellinie überkreuzt, was zu einer abwechselnden Drehung von Ober- und Unterkörper führt. Durch das regelmäßige Durchführen der Übungen verbessern die Balance, die Rechts-Links-Koordination sowie das Zuhören und die Aufmerksamkeit.



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.

Diese einfache Bewegung aktiviert sehr elegant die Funktionen des gesamten Gehirns und strahlt auch in die Stirnlappen aus.

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



# AUSBILDUNG KINESIOLOGIE IN SCHÄRDING

In dieser „Ausbildung Systemische Kinesiologie“ 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 verschiedenste Themen und Probleme eingesetzt werden: Schlafprobleme, Lernblockaden, Antriebslosigkeit, Müdigkeit und emotionalem Stress.



## LEHRPLAN



### Modul 1 (15UE)

Muskeltest, Grundmuskelgruppen, Akupunkturmeridiane, Augenenergie, Neurolymphatische Reflexpunkte, Neurovaskuläre Reflexpunkte, Emotionaler Stressabbau, uvm.

### Modul 2 (15UE)

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

### 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 - SA, 25 - 29. Juni 2018

(Modul 1, 2 und 3)

Montag - Samstag von 9:00 - 17:00 Uhr

Kosten Intensivwoche: € 750,00  
pro Person inkl. Unterlagen & Zertifikate

**Ausbildungsort:** Hotel Gugerbauer

**Informationen & Anmeldung:** [office@naturwissen.co.at](mailto:office@naturwissen.co.at)

**[www.naturwissen.co.at](http://www.naturwissen.co.at)**



## ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ Erste-Hilfekurs-Outdoor

Es werden Erste-Hilfe-Kenntnisse in einer außergewöhnlichen Lernumgebung vermittelt. Ziel ist die Stärkung der Selbsthilfekompetenz und die Steigerung der Motivation, im Ernstfall Erste Hilfe zu leisten.

### Inhalt:

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der praktischen Umsetzung der lebensrettenden Sofortmaßnahmen. Die Lernfelder können den Bedürfnissen der Kursteilnehmer angepasst werden.

### Zielgruppe:

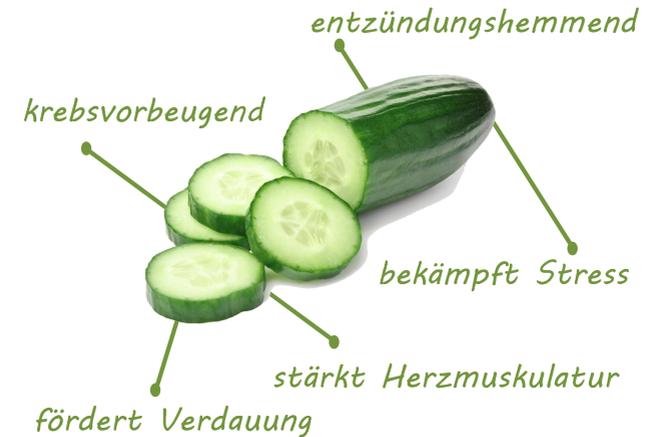
- Interessierte ab dem 14. Lebensjahr
- Führerscheinwerber

## Rettungsanwärter-Ausbildung

Die Ausbildung zum Rettungsanwärter ist eine staatlich anerkannte Berufsausbildung. Das Rote Kreuz Schärding bietet Ihnen 2-mal pro Jahr die Gelegenheit, diese Ausbildung zu absolvieren, um danach das Team der freiwilligen Mitarbeiter im Rettungsdienst zu verstärken. *Ausbildungsstart: 12. Juli 2018!*

### Informationen/Anmeldung:

Ortsstelle Schärding, Florian Kurz  
Tel. 07712/2131



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

## BUCHEMPFEHLUNG



**Immun mit kolloidalem Silber**  
Verlag: VAK

**Welcher Vogel ist das?**  
Verlag: Kosmos

**Naturführer für unterwegs**  
Verlag: Kosmos



**Das große Buch der Selbstversorgung**  
Verlag: DK



**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

**Oberndorf bei Salzburg**  
SA/SO, 21./22. April 2018

**Obertrum am See**  
SA/SO, 20./21. Oktober 2018

### IMPRESSUM

Redaktion: Günter Lechner  
Gestaltung und Layout:  
KreativWerkstatt Lechner,  
[www.lechner.co.at](http://www.lechner.co.at)

Auflage: 2.500 Stück

Format: DIN A5

Gesundheitsmesse  
Natur & Mensch

Günter Lechner  
Huberbergstraße 1, 5162 Obertrum

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