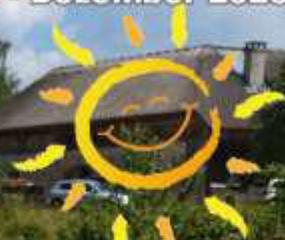


Ausgabe 41 Sep. - Dezember 2025

# Sunnseitn

VEREIN FÜR  
GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN



13 Jahre

Kostenlose Non Profit Vereinszeitung



online lesen: [www.Sunnseitn.info](http://www.Sunnseitn.info)

Erwache, Partytime! Maya Neujahr  
Kraft aus der Mitte | Erfahrungsbericht Öl ziehen  
Unser Hörsinn ist kein Autoreifen der sich abfährt





### Sunnseitn

Herausgeber, Verein Sunnseitn, ZVR-Zahl 1596935419.Redaktion, Layout und verantwortlich für den Inhalt der Zeitschrift, Vertreter & Gründer: Elisabeth S. & Norbert Feilhaber, Trabenreith 22, A-3754, +43 (0) 2986/ 64 64 9.

Mail: [norbert.feilhaber@gmx.at](mailto:norbert.feilhaber@gmx.at)

Web: <http://www.Sunnseitn.info>

Die Sunnseitn ist kostenlos erhältlich. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck jeglicher Art ohne schriftliche Erlaubnis der Herausgeber ist untersagt.

Die von den Autoren der einzelnen Beiträge vertretenen Ansichten müssen nicht den Auffassungen der Herausgeber entsprechen. Für eingesandte Manuskripte, Fotos, Unterlagen usw. wird keine Haftung übernommen. Das Copyright von Norbert & Elisabeth Feilhaber oder von Fremdautoren selbst erstellte Objekte bleiben allein beim jeweiligen Autor, auch wenn dieser das Objekt zur Veröffentlichung freigegeben hat.

## Inhalt

- Dr. Marcus Hölzl  
04 **Effektiv entgiften**
- Elfriede Kainz, Gertrud Weiss  
05 **Verein Ganzheitliche Gesundheitsförderung**
- Hedy Busch  
06 **Housesitting**
- Kamira Eveline Berger  
07 **Erwachtet, Partytime! Maya- Neujahr 2026**
- Gerti Schauhuber  
08 **Erfahrungsbericht Ölziehen**
- Subhash  
09 **Neu Sehen lernen/ Wie wir sind**
- Ursula Huggenberger  
12 **„Unser Hörsinn ist keine Autoreifen“**
- Kurt Neumeyr  
14 **Wisse die Wege- Die Medizin Hildegards von Bingen**
- Norbert O. M. Feilhaber  
16 **Kraft aus der Mitte**
- Petra Kreuzer  
18 **Auf der Suche nach der Mitte**
- Ramona Straka  
20 **Humanenergetisches Gärtnern**
- 22 **Veranstaltungskalender**
- W<sup>3</sup> **Sunnseitn im Web** Copyright Foto Top, [www.Sunnseitn.info](http://www.Sunnseitn.info)  
by Peter Hatzfeld Sundownon-Huey, [www.picasaweb.google.com/peterhatzfeld](http://www.picasaweb.google.com/peterhatzfeld)

Mein Extra-Markt  
**Nah & Frisch**  
**Rudolf Zotter, Irnfritz**

Bahnstraße 5  
3754 Irnfritz  
02986/6226  
office@kaufhaus-zotter.at  
www.kaufhaus-zotter.at

# Von der Redaktion



## Sunnseitn

Ausrichtung der Sunnseitn: Gesundheit, Bewusstseinsbildung, Wissensvermittlung, Information, Meinungsbildung, ganzheitliches Wohlbefinden, Erfahrungsaustausch, Spiritualität und Vorstellen von unterschiedlichsten Berufsbildern.

Die Sunnseitn ist für MitgliederInnen für eine Mitgliedsgebühr von 15 Euro jährlich und 3 Ausgaben pro Jahr erhältlich.

**Werbung:** Die Unkosten der Sunnseitn (Druck und Verteilung) werden über Werbeeinschaltungen, Anzeigen im Veranstaltungskalender, Mitgliedsbeiträge und Spenden gedeckt. Der Arbeits- und Zeitaufwand sowie das Management der Sunnseitn werden ehrenamtlich getätigt.

**Berichte:** Vereinsmitglieder haben die Möglichkeit, interessante neutrale Beiträge/Artikel, Wissenswertes, Informationen zum Wohle Aller (*keine Werbung, keine www, keine Marken-Namen*) auch mit Fotos **unentgeltlich** zu veröffentlichen. Werbeberichte sind kostenpflichtig! Die Autoren wirken ehrenamtlich über ihren Bericht mit und haften für das Copyright der zur Verfügung gestellten Daten (Foto, Grafiken, Texte).

Wir freuen uns, wenn ihr aktiv mitwirkt bei der Sunnseitn.

**Redaktionsschluss** für die nächste Ausgabe Nr. 42, Jänner-Mai 2026 ist **Fr. 05. Dezember 2025/12 Uhr, Erschein Datum Di. 07. Jänner 2026.**

Ihr könnt die Sunnseitn kostenlos **digital lesen** und euch als Vereinsmitglied anmelden unter **<http://www.Sunnseitn.info>**.

Glück, Gesundheit und Frieden wünschen wir unseren LeserInnen

Elisabeth Susanna & Norbert O. M. Feilhaber

Elisabeth Susanna:

*... den Weg des Herzens folgend ...*

Norbert O. M.:

*... Spiritualität ist das Überschreiten von wissenschaftlich festgelegten Grenzen ...*

## **Effektiv entgiften**

### **Giftstoffe sind heutzutage allgegenwärtig**

Umweltgifte sind für weltweit jeden sechsten vorzeitigen Todesfall verantwortlich. Im Jahr 2019 starben neun Millionen Menschen verfrüht, wie aus einer in der Zeitschrift "Lancet" veröffentlichten Studie hervorgeht. Hauptursachen sind schlechte Luftqualität und chemische Schadstoffe wie Blei (also Schwermetalle). 6,7 Millionen vorzeitige Todesfälle waren laut der Studie auf Luftverschmutzung zurückzuführen, 1,4 Millionen auf Wasserverschmutzung und 900.000 auf Bleibelastung. Die Zahl der vorzeitigen Todesopfer, die sich auf Abgase von Autos, Lastwagen und Industrie zurückführen lassen, ist seit dem Jahr 2000 um 55 Prozent gestiegen – vor allem in Asien mit seiner raschen Industrialisierung und seinen wachsenden Städten.

Unsere Wohlstandsgesellschaft überflutet uns in einer Regelmäßigkeit und Menge mit schädlichen Substanzen, die in der Menschheitsgeschichte einzigartig sind. Tatsache ist: Selbst bei einem außergewöhnlich gesunden und bewussten Lebensstil ist in unserer von Chemie durchdrungenen Welt heute niemand giftfrei. Pestizide, Schwermetalle, Feinstaub, künstliche Substanzen aus Kosmetik, Reinigungsmitteln, Textilien und vieles mehr – sie alle belasten unseren Organismus,

Im Laufe der Zeit kann dadurch ein wahres Wespennest der Symptome entstehen. Ignorieren wir die anfänglich noch subtilen Signale unseres Körpers, entwickeln sich daraus ausgewachsene Beschwerden und Krankheiten. Nur wenige Menschen denken dann an einen schleichenden Vergiftungsprozess, da die Ursache-Wirkungs-Kette sich in der Regel über Jahre erstreckt und dadurch äußerst schwer überblickbar ist. Auch medizinisch wird eine zu hohe Giftbelastung in den seltensten Fällen als möglicher Auslöser für gesundheitliche Probleme jedweder Art in Erwägung gezogen.

Wenn es uns allerdings gelingt, unseren Körper zu reinigen und von unnötigem Ballast zu befreien, erhöhen sich unsere Chancen signifikant, dauerhaft und nachhaltig ein gesundes, energiereiches und vitales Leben zu führen. Für diesen Zweck können wir uns zahlreiche einfach in den Alltag zu integrierende Entgiftungsmaßnahmen sowie die unbändige Heilkraft der Natur zunutze machen.

Autor: Dr. Marcus Hölzl

**Mehr zu diesem Thema erfahren Sie am 9. November 2025 um 16 Uhr  
anlässlich der Veranstaltung des VGK Gmünd „FAMILIENTAG“ beim Vortrag  
von Dr. Marcus HÖLZL – MA, MBA – Internationale Akademie für  
SALUTOGENESE**



Gemeinnütziger Verein für  
ganzheitliche Gesundheits-  
förderung und Kinesiologie  
G M Ü N D

Der Verein VGK bietet seinen Mitgliedern regelmäßig Vorträge, Stammtische und Informationsabende zu diesem und vielen weiteren Themen an.

## Möchten auch Sie Mitglied unseres Vereines werden

Obfrau: Elfriede Kainz: 02853/ 83673

Schriftführerin & Organisatorin: Gertrud Weiss: 0676/41 55 708, energieplatzerl@aon.at

Für eines jährlichen Mitgliedsbeitrag von Euro 20,- (*Überweisung auf unser Konto AT12 1200 0100 0083 4787 - Zahlungsreferenz Mitgliedsbeitrag VGK und ihren Namen*) bieten wir unseren Mitgliedern monatlich kostenlose GESUNDHEITSTREFFS (ca. 8 x im Jahr) an, die auch von Nichtmitgliedern gegen einen Unkostenbeitrag von Euro 5 pro Vortrag (wenn nicht anders angegeben) besucht werden können.



Prema Andexer  
HUMANENERGETIK



Heilige Geometrie - World Mentees



- \* Wegbegleiterin
- \* Seminarleiterin
- \* Yogalehrerin
- \* Aura Soma Beraterin

Wünschst du dir manchmal unter all deinen Gedanken eine richtige Botschaft und echte Hilfe, einen guten Rat deiner inneren Weisheit zu empfangen?  
Doch es sind so viele störende Einflüsse, so viel Unruhe, so viele Sorgen und gefühlte Grenzen und so wenig Klarheit da!

Wie würde es sein, wenn du die Botschaften aus deinem Inneren verstehen könntest?  
Was wäre anders wenn du den Sinn deiner Erfahrungen erfassen könntest?  
LASS ES UNS HERAUSFINDEN!

**PRAXIS FÜR LEBENSKRAFT UND LEICHTIGKEIT**  
Prema Andexer  
Zitternberg 81  
3571 Gars am Kamp  
Tel: 0650 76 999 88

[prema-andexer.at](http://prema-andexer.at)



Equilibrium B76 Verzaubern



## **Housesitting – früher: bitte pass auf mein Haus auf**

Bereits Anfang des Jahres ersuchte mich mein Sohn in der Urlaubszeit auf Haus, Garten und Tiere aufzupassen. Da ich selbst keinen Urlaub geplant habe, sagte ich natürlich zu. Es sind ein lieber Kater, zwölf Eierleger und ein riesengroßer Garten zu betreuen. „Floki“ der Kater will dreimal am Tag sein Fressi plus Kisterl saubermachen, die Hühnerschar kann in der Früh, dank Hühnerklappe um 5.30 in den Garten. Mein Sohn ist Selbstversorger, das heißt, ich muss mich um den großen Gemüsegarten natürlich auch kümmern.

Soweit so gut, dann meldet sich meine Tochter, sie fahren, eben zur gleichen Zeit wie mein Sohn, auf Urlaub, ob ich auf die zwei kleinen Chiwawas aufpassen könnte. Wie könnte ich da nein sagen. Also hol ich mir die zwei, Tessi und Xena, noch dazu. Jetzt schaut mein Tagesplan schon gleich wieder anders aus. Die zwei sind Frühaufsteher, also raus aus den Federn, Gassi gehen und Fressi richten. Dann Katzi versorgen, die wohnt im ersten Stock, weil die drei sich nicht verstehen. Jetzt ab in den Hühnerstall, lüften, sauber machen, frisches Wasser und Futter richten. Ein Blick in den Garten, es ist brennend heiß, also jeden Tag gießen. Am Abend gehen die Hühner natürlich NICHT um halb acht schlafen, wenn das Hühnertor zugeht, also muss ich aufpassen, dass alle heimkommen. Und ja, ich habs trotzdem gerne gemacht, also bis zum nächsten Urlaub, meine lieben Kinder.

Alles Gute und bleibt gesund

eure Hedy



## Erwachet, Partytime! MAYA-NEUJAHR 26.7.2025-24.7.2026



Jetzt will **neues, leichtes Leben** geboren werden! Mit KAN, GELBER SAMEN 7 / WEISSE SPIEGEL-WELLE entrinnen wir der alten Tristesse und Schwere. Wundert Euch also nicht über aufsteigende Arbeitsunlust und Schlendrian. Wir haben 1 Jahr lang die Möglichkeit Fesseln zu lösen, lästige Pflichten zu beenden, BestimmerIn des eigenen Schicksals zu werden, weil Euch das Gut-Funktionieren auf die Nerven geht wie nie. Weil Ihr Euch neu erfinden wollt, wieder Eure natürliche Ur-Essenz werden wollt. erinnert Euch! KAN möchte auch, dass Ihr das Leben von der **sonnigen Seite** betrachtet, besonders wenn Euer Umfeld erwartet, dass Ihr „brav“ (ruhig) bleibt. Endlich Eure **Frohnatur** auspackt, **Neues ausprobiert**, den alltäglichen Dämpfern mit unerschütterlicher Lockerheit entgegnet. Probleme werden dann größer, füttern wir sie gewohnheitsmäßig mit unserer Resignation und Befürchtungen. Die meisten Ängste sind künstlich und fremd, wurden uns eingraviert. Ermutigt Euch selbst, **wie ein Same zu wachsen, zu erblühen und Früchte zu ernten!**

Die 7er-STUFE bringt heuer **höchste, geistige Anbindung!** Sie bewirkt eine enge kollegiale Beziehung zu **spiritueller Führung, Begleitung und Unterstützung**. Damit ist praktisch gemeint, dass des Öfteren eingegriffen wird, um unsere Pläne und Ziele für uns zu optimieren, in die passende Zeitschiene und in den Erfolg zu bringen. Spannend!

Die dazugehörige JAHRESWELLE ETZNAB, WEISSER SPIEGEL, ist mega-wirksam, weil sie in der MITTELSÄULE des TZOLKIN (Hl. Kal. d. Maya) liegt! Dadurch sind auch ihre Kernthemen: **Wahrheit, Ordnung, Struktur, Klarheit** eklatant zu spüren und dulden keinen Aufschub oder Flucht. Je authentischer wir sind, desto mehr können wir aus diesem besonderen Maya-Jahr für uns mitnehmen und lernen Erkenntnisse dankend anzunehmen. Beste Unterstützung für KAN und unseren Weg in die Wahrhaftigkeit!

In allen folgenden MAGIER-Jahren (2019-32) stehen noch etliche essentiell-wichtige Schritte für unsere Transformation an. Seine zusätzlich 1-jährige **antipodale Position** zum GELBEN SAMEN trägt daher markant dazu bei, dass die **Selbst-Verantwortung** und Übernahme von ego-befreiter **spiritueller Macht** ein gehöriges Stück weiter reift! Für diese Meisterschafts-Aufgaben ist er uns heuer ein ziemlich prüfender Begleiter.

Ich wünsche Euch furchtlose Befreiung, Eure KAMIRA

KAMIRA Eveline Berger - 0699/1262 01 96 – [www.lichtkraft.com](http://www.lichtkraft.com)





## Erfahrungsbericht Öl ziehen

Seit 7 Monaten praktiziere ich täglich vor dem Frühstück ca. 15 – 20 Minuten Öl ziehen. Unmittelbar vor dem Öl ziehen ist es hilfreich ein Glas Wasser zu trinken, damit du genug Speichel hast. Für das Öl ziehen verwendest du das Öl, dass du zum Kochen verwendest. Es kostet daher (fast) nichts.

Am besten mit 5 Minuten täglich beginnen und dann wöchentlich um 5 Minuten steigern bis 15 – 20 Minuten erreicht sind. Nach dem Öl ziehen den Mundinhalt in den Müll spucken, den Mund gut ausspülen und Zähne putzen.

Über Nacht entgiftet unser Körper über die Mundschleimhaut und die Füße. Was die Füße angeht, so kannst Du ein heißes Fußbad mit 1 – 2 EL Meersalz für ca. 20 Minuten machen.

Durch das Öl ziehen war bei mir eine kleine Entzündung bei den unteren Schneidezähnen nach ca. 10 Wochen geheilt. Bei einem Backenzahn hatte ich Zahnstein. Dieser war nach ca. 4 Monaten verschwunden. Ich habe keine belegte Zunge mehr. Außerdem kann ich deutlich besser schlafen.

Wichtig zu wissen: bei Naturheilverfahren kann es zu einer sogenannten Erstverschlimmerung in Form von vermehrtem Schleim oder ähnlichem kommen. In diesem Fall einfach weiter machen. Das vergeht nach einigen Tagen.

Öl ziehen stammt aus dem Ayurveda. Ayurveda bedeutet übersetzt „Lehre von der Wissenschaft“. Die ayurvedische Medizin gibt es bereits seit Tausenden von Jahren. Öl ziehen ist bei vielen Krankheiten heilsam, egal ob chronisch oder akut, Näheres dazu findest Du im Buch „Ölziehkur“.

Buchtipps: Ölziehkur, Dr. Bruce Fife, Kopp-Verlag, € 8,30

Kokosöl – das mächtigste Superfood der Natur, Dr. Bruce Fife, Koppverlag, € 4,99

Autorin: Gerti Schauhuber, Ärztl. gepr. Dipl. Präventionspraktikerin,  
besser.leben@aon.at



**B r a c o 2025: Live Termine & Live Online-Begegnungen** (Live Streaming) siehe Webseite: [www.braco.me](http://www.braco.me)  
B r a c o wurde 2012 als ausgewählter Gast bei den Vereinten Nationen in New York mit dem Peace Pole Symbol ausgezeichnet. Es gilt als das bedeutendste internationale Friedenssymbol, gleichstehend für den Satz »**Möge Frieden auf der Erde herrschen**«.



## Neu Sehen lernen

### Wie wir sind

Für die Sunnseitn hier eine Ergänzung zur Leseprobe aus meinem neuen Buch „Zukunft und Ewigkeit“, die unter folgendem Link aufgerufen werden kann: <https://link.subhash.at/?l=202>

„*Wir sehen die Dinge nicht wie sie sind, sondern wie wir sind.*“ Dieses Zitat von Anais Nin ist Thema des betreffenden Kapitels, und es

ist schön zu sehen, wie es sich in der Fotografie ausdrückt, aber auch in der Astrologie. Es sollte ja eigentlich selbstverständlich sein, dass das eigene Sein die Wahrnehmung formt. Jeder Mensch kennt das aus eigener Erfahrung. Fotografie macht es sichtbar, Traditionelle Astrologie zeigt, worin diese Formung besteht, sie beschreibt, *wie* wir sind.

Ein wesentlicher Aspekt ist das Temperament, das auf recht komplizierte Art aus dem Geburtshoroskop (dem Radix) berechnet werden kann und die grundlegende, allgemeine Weise der Antwort des Menschen auf die Eindrücke der Welt bestimmt: zupackend oder abwartend, unbekümmert oder in die Tiefe schürfend beispielsweise. Einen weiteren Bereich betrifft die Art des Gemüts (engl. „mind“), das aus dem Zusammenspiel von Intellekt (Merkur) und Intuition (Mond) entsteht. Sind beide Planeten günstig gestellt und gut miteinander verbunden, so arbeiten auch Vernunft und Eingebung gut zusammen.

Es ist *nicht* in jedem Fall die Sonne, die wichtigster Anzeiger für das So-Sein des Menschen ist. Seine Motivation, seinen Willen, das instinktive Verhalten zeigen der Aszendent und dessen Herrscher. In welchem „Haus“ dieser Herrscher steht (in welchem Abschnitt des Tierkreises, der sich aus Erddrehung und Geburtsort ergibt) zeigt, auf welches Lebensgebiet sich die Motivation richtet. Lebensunterhalt, Familie, Kinder, Konkurrenten, Wissenschaft, Freunde, ... wären Beispiele für solche Bereiche. Noch wichtiger können Planeten oder „Lichter“ (Sonne und Mond) an den Achsen sein, also auf- oder untergehende, am höchsten oder am tiefsten stehende.

Ein sehr interessanter Planet ist der so genannte *Almuten* des Radix. Das ist der Planet, der Dominanz über die „lebensspendenden Punkte“ hat. Er zeigt, „was die Seele glücklich macht“, den



endlichen Beweggrund, die individuelle Essenz des Menschen. Gerechtigkeit und Korrektheit (Jupiter), Mut und Eroberungswille (Mars), Harmonie und Ausgleich (Venus), das wären drei Beispiele für Bedeutungen des jeweiligen Almutens.

Die genannten Teilbereiche eines Geburtshoroskops seinen beispielsweise an dem der Musikerin *Madonna* und dem Präsidenten *Donald Trump* kurz gezeigt:

Madonna hat ein recht ausgewogenes Temperament, das dem klassischen Ideal nahe kommt. Der Jungfrau-Aszendent zeigt ein praktisches, effizientes, anpassungsfähiges und einfallreiches Verhalten. Sein Herr Merkur befindet sich am Aszendenten, was der Kommunikation durch Selbstdarstellung starkes Gewicht zukommen lässt. Er ist auch Herrscher des Hauses des Berufes: eine starke Verbindung zwischen Beruf und Persönlichkeit. Der Mond, der im Horoskop, besonders dem einer Frau, immer wichtig ist, zeigt im ersten Haus Madonnas Sichtbarkeit und in Konjunktion mit Merkur eine enge Verbindung zwischen Ratio und Intuition. Weiters ist Saturn durch seine Stellung in einem Eckhaus betont als Herr des fünften Hauses der Unterhaltung! Almuten ist Merkur: Verstehen, Wissen, Lernen und Kontakt herstellen machen Madonna zufrieden.

Donald Trump ist natürlich der „König der Choleriker“, aber das ist nicht alles; ein Wirtshausrauber ist kein Wirtschafts-Tycoon! Da ist noch mehr: Das Sanguinische, das sehr kommunikativ und in seiner reinen Form leichtfüßig auftritt, ist in Trump ebenfalls

## FOTOGRAFIE UND ASTROLOGIE

Subhash

### Zukunft und Ewigkeit

Alle bisherigen „Neu Sehen lernen“-Artikel gesammelt und erweitert

- + Artikel aus meinem Fotoblog
- + Neue Texte
- + 39 ganzseitige Fotografien

166 Seiten, Paperback  
≈ A5, ISBN 9783819210723

... nicht nur für Astrolog\*innen und Fotograf\*innen, sondern für alle, die die Welt wieder frisch, neu und intensiv erleben wollen.



**23,70**  
bzw. 15,-  
(eBook)

... bei Deinem Buchhändler oder <https://link.subhash.at/?l=204>

sehr stark vertreten. Er ist also nicht nur begeisterungsfähig, energisch, mutig und aufbrausend, sondern auch imstande, sich an veränderte Umstände schnell anzupassen, vielseitig und gesellig. Das pessimistische Melancholische und das gefühlsgeladene Phlegmatische kommen in ihm nicht zum Vorschein. *Falls die Geburtszeit korrekt ist*, hat Trump einen Löwe-Azendenten, ist also ein Mensch der gerne dominiert und sein Gefolge überstrahlt. Am Azendenten steht der recht gut und sehr stark gestellte kämpferische Mars, der für seine Absichten streitet und keiner Auseinandersetzung aus dem Weg geht. Trumps Ausdruck ist der eines Kämpfers, und wer das Video des Mordanschlags im Juli '24 gesehen hat, versteht, was damit gemeint ist. Sowohl Ratio (Merkur), als auch Intuition (Mond) sind neutral bis eher schlecht gestellt und spielen nicht zusammen. Überhaupt kommen weibliche Anteile in Donald Trump eher schlecht weg. Sonne und Mond stehen in Opposition, werden aber durch den gut gestellten Almuten Jupiter, dem Planeten des Wohlstandes und der Gerechtigkeit, verbunden. Ein zweiter Almuten, Saturn, zeigt an, dass Trump einzigartig sein und seinen eigenen Weg gehen will.

\*\*\*\*\*

Fast sieben Jahre schreibe ich nun schon diese Kolumne in den Sunnseitn. Jetzt habe ich mir die Mühe gemacht, alle bisherigen Artikel zusammenzustellen, zu korrigieren, hin und wieder zu ergänzen und mit Texten aus meinem Fotoblog „Anschauungen photosophisch“ zu erweitern. An die 40 Fotografien in groß reichern das Buch weiter an, und so sind über 160 Seiten zusammengekommen. Da das Zusammenstellen und Layoutieren recht viel Arbeit macht, sollen doch auch andere Leute davon profitieren, dachte ich, und habe das Ganze als Taschenbuch und eBook veröffentlicht. Das Buch heißt „Zukunft und Ewigkeit“ und ist für alle Menschen gedacht, die die Welt gerne wieder neu, frisch und intensiv erleben wollen, nicht nur für Fotograf\*innen und Astrolog\*innen.

Diese beiden Begriffe „Zukunft“ und „Ewigkeit“ gehören zu zwei ganz unterschiedlichen Welterfahrungen: Ewigkeit, das ewige Jetzt, ist ohne Zeit wie die Fotografie; Zukunft aber ist seit alters her die Domäne der Astrologie. Wie gerne würden wir die Zukunft kennen und noch lieber manipulieren! Welche allgemein menschlichen Themen aber Astrologie und Fotografie aufwerfen und wie man mit ihrer Hilfe den Geheimnissen des Daseins zumindest auf die Spur kommen kann, ist Inhalt meines neuen Buches.

Autor: Subhash | [astro@subhash.at](mailto:astro@subhash.at) | <https://astro.subhash.at> | Telegram: [@subhash\\_at](https://t.me/subhash_at)



## »Unser Gehör ist kein Autoreifen der sich abfährt«

Dieses Zitat ist von einem Kenner der fünf biologischen Naturgesetze (Dr. Hamer), meinem Lehrer Anton Stucki. Er ist zugleich der Entwickler eines Hörtrainings, dem

MUNDUS-Basisverfahrens zur Hörregeneration®.

In unserer Zeit, wo immer mehr Menschen die Diagnosen der Schulmedizin nicht mehr annehmen ohne zu hinterfragen, ist es passend für Aufklärung zu sorgen, was unseren Hörsinn begriff. Was wäre also, wenn wir die Theorie mit den abgestorbenen Härchen im Ohr als ein irreführendes Märchen betrachten würden? Schwerhörigkeit und alle anderen Symptome die unseren Hörsinn und Gleichgewichtssinn betreffen sind aus meiner Sicht eine Folge von Trauma. Bei Schwerhörigkeit ist die Verarbeitung einer Hörinformation geblockt. Es liegt also oft gar kein Defekt im Innenohr vor, sondern die Hörinformation gelangt nicht in unser Gehirn. Unser Verarbeitungssystem schützt uns dann vor einer möglicherweise wiederkehrenden unangenehmen Hörinformation. Das können zum Beispiel eine schlechte Nachricht oder beleidigende Worte sein. Eine Schwerhörigkeit funktioniert also ähnlich wie eine Allergie.

### **Verletzungen wollen geheilt werden**

Anton Stucki spricht von einer realen Verletzung auf der Ebene der Psyche. Nicht nur gesprochene Worte können unsere Psyche erreichen, sondern auch ein Knall, oder gedachte Worte. Eine Verletzung ist zu sehen wie ein Stachel, der herausgezogen werden muss.

### **Die Ortung einer Schallquelle ist die Basis damit wir verstehen können.**

Erleben wir eine überfordernde Situation durch etwas was uns über unseren Hörsinn erreicht, dann hat unser Körper die Möglichkeit, die Fähigkeit eine Schallquelle zu orten zu kappen, und so die Fähigkeit zu verstehen zu verunmöglichen. Das kann man leicht nachvollziehen, wenn man beobachtet, dass schwerhörige Menschen dann am schlechtesten verstehen, wenn mehrere Menschen im Raum gleichzeitig sprechen, oder viele Nebengeräusche im Raum sind. Da ist es nicht mehr möglich eine Schallquelle kompensatorisch über den Sehsinn zu orten. Die frohe Botschaft: die Fähigkeit der Ortung über den Hörsinn kann wieder neu erlernt werden.

### **Eine Hörinformation kann vieles sein**

Oft sind es beleidigende Worte von Menschen, zu denen wir eine tiefere Beziehung haben, mit denen wir schlecht umgehen können. Es kann aber auch einfach eine schlechte Nachricht sein, die uns unerwartet trifft. Anton Stucki hat Kinder wieder zum Hören zurückgeführt, indem er mit der Mutter gearbeitet hat. Mittlerweile ist erwiesen,

dass auch von der Mutter gedachte Worte als Hörinformation ein Kind im Mutterleib erreichen können. Es kommt immer auf das Individuum an, wie es eine Hörinformation erlebt.

### **Unser Hörsinn hat viel mit dem Gefühl der Zugehörigkeit zu tun**

Warum werden im Alter manche Menschen schwerhörig und manche nicht? Wenn Menschen in frühen Jahren sich nicht zugehörig fühlen, sind sie später anfälliger eine Schwerhörigkeit zu entwickeln. Werden wir älter, können zum Beispiel Ängste vor dem Alleinsein grösser werden. Ich habe davon gehört, dass es Kulturen gibt, in denen es die sogenannte Altersfehsichtigkeit und Schwerhörigkeit nicht gibt, weil dort ältere Menschen geehrt und gut in der Familie umsorgt werden. In unserer westlichen Kultur werden Menschen im Alter an traumatisierende Ereignisse aus der Kindheit erinnert. Nicht verarbeitete Themen möchten noch angeschaut werden. Schwerhörigkeit als Chance? Es sind Weckrufe unserer Seele. Einem Hörgerät dürfen wir beispielsweise also mit mehr Bewusstheit für solche Zusammenhänge begegnen. Ein Cochleaimplantat halte ich nicht für eine gute Lösung, weil nach so einer Operation keine Heilung des Hörsinns mehr möglich ist. Ich persönlich möchte auch kein Hörgerät in meinem Ohr, weil ich den «Elektrosmog» nicht möchte.

Anton Stucki lebt und arbeitet in der Nähe von Berlin. Er kam aber auf Einladung auch schon nach Wien und nach Amstetten. Sein Buch «besser hören – leichter leben» ist im AT Verlag erschienen.

Ursula Huggenberger, aus Gopprechts im Waldviertel, im Juli 2025.

Kontakt für weitere Informationen oder Ideen zum Thema Heilen unseres Hörsinnes  
[ursula.huggenberger@stimmausbildung.at](mailto:ursula.huggenberger@stimmausbildung.at)

15 Jahre

## **Kornkreis Museum**

in Kematen bei Amstetten.

Es werden 100 Kornkreis Muster in Großformat präsentiert.

Führung nach telefonischer Vereinbarung.

0650 / 99 36 558, Heidi und Franz Grissenberger





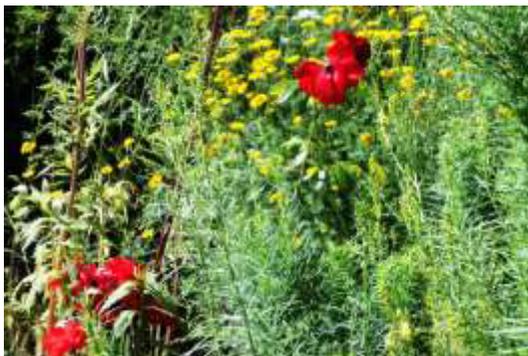
## Wisse die Wege – Die Medizin Hildegards von Bingen

„Unmöglich Menschenwerk!“, urteilte einst der Arzt Gottfried Hertzka über die nahezu 2000 Rezepte, die die deutsche Ordensfrau Hildegard von Bingen (1098 – 1179) der Nachwelt hinterlassen hat. Ihm war es vorbehalten, „Hildegard-Medizin“ im 20. Jahrhundert wiederzuentdecken. Denn obwohl zu Lebzeiten eine sehr einflussreiche Persönlichkeit und mit Papst und Kaiser in Verbindung, geriet Hildegards gewaltiges theologisches und medizinisches Werk nach ihrem Tod in Vergessenheit. An keiner Universität wurden die Schriften dieser Frau gelehrt. Dabei sind manche Texte der „deutschen Prophetin“, z.B. „*liber vitae meritorum*“ von erschreckender Aktualität und wirken, als ob ihre „Visionen“ – Grundlage ihres Werkes – unsere Gegenwart behandeln würden, wenn sie ausufernden Materialismus geißelt, den Machbarkeitswahn der Technokraten vorhersieht oder sogar die Rebellion der Natur beschreibt.

Zu Unrecht galt (und gilt) Hildegard als Vorläuferin einer Naturwissenschaftlerin. Bei genauerem Hinsehen entpuppen sich solche Zuschreibungen als moderne Projektionen. Vielmehr kombinierte sie wohl traditionelles Klosterwissen ihrer Zeit mit geradezu göttlicher Intuition. Wer bei ihrer



Medizin bloß an Dinkelprodukte denkt, irrt, denn für sie steht eine maßvolle Lebensführung und seelisches Heilwerden im Vordergrund. Von Kindesbeinen an kränklicher Natur, entwickelte sie wohl gerade deshalb eine besondere Sensibilität für Kranke. Krankheit ist für sie aber keine reale Wirklichkeit, vielmehr eine Unordnung, ein Mangel. Den gesunden Menschen vergleicht sie mit einem „blühenden Garten, an dem Gott seine Augen weidet“ bzw. mit einem „Haus“, um die Vorgänge im Organismus zu verdeutlichen. Die „6 Lebensregeln“ stellen eine Zusammenfassung ihrer Medizin dar:



Die Farbe Grün ist für Hildegard Ausdruck der Lebenskraft. Sie ist göttliches Prinzip, das in der ganzen Natur zu finden ist, den Menschen stärkt und heilt. Durch seine Abkehr vom göttlichen Weg aber fällt er in eine „Dürre“ – seine Lebenskraft ist gebrochen. In ihren Werken „Physica“ sowie „Causae et curae“ beschreibt sie die den Pflanzen, Tieren und Mineralien innewohnenden Heilkräfte. Einen wichtigen Stellenwert in ihrem Werk nimmt der Bereich „Entgiftung“ ein. (Um wie viel mehr ist das dann erst heute nötig!)

Hildegard weiß als Benediktinerin zudem um die Bedeutung der richtigen Balance aus Bewegung und Schlaf, Arbeit und geistiger Entspannung. Immer geht es ihr auch um die richtige Einstellung des Geschöpfes zu seinem Schöpfer: Ein echter Heilungsprozess kann erst beginnen, wenn sich der Mensch im Gehorsam übt; Gehorsam nicht im Sinne eines Sich-Unterwerfens, sondern als Offenwerden für die Gesetze des Lebens, seinen je eigenen Platz in dieser Welt und die je eigene Berufung zu erspüren: *Wir müssen auf die Stimme unserer Seele hören, wenn wir gesunden wollen.*

Mag. Kurt Neumeyr, Religionspädagoge

**AKTION  
KIRCHE  
UND  
TIERE**

**AKU**

QR code

Unterrichtsmaterial, Literatur,  
Tiersegnungen u.v.m.  
[www.akut.webador.at](http://www.akut.webador.at)

## „Die Kraft aus der Mitte“

Lebensführung im Sinn der TCM

Vortrag: 13:00-13:30 Uhr, mit Norbert O. M. Feilhaber

Wo: **FAMILIENTAG** in **GMÜND**, So. 09. Nov. 10:00 bis 18:00 Uhr,  
Hotel Sole Felsen-Welt, Seminarräume



## Kraft aus der Mitte

Die Milz spielt eine wichtige Rolle im Immunsystem und der Blutreinigung. Sie entfernt beschädigte wie alte rote Blutkörperchen, speichert Blutplättchen und weiße Blutkörperchen. Die Milz geht um 18 Uhr schlafen, unabhängig wie dein Lebenswandel verläuft.

Das bedeutet, dass Du ab spätestens 18 Uhr nichts mehr Essen solltest. Fall doch dann ausnahmsweise warme Suppen. In der Früh ist die beste Nahrung damit die Milz ihren Job rasch erledigt hat und zu ihren Hausaufgaben übergehen kann: Suppe oder ein Müslibrei welcher über die Nacht oder 30 Minuten vor Verzehr eingeweicht wird, um vor dem Frühstück kurz aufkochen. Das macht die Verdauung leichter. Gern gebe ich nach dem kurzen Aufkochen noch kleingeschnittenes Obst dazu.

Wenn die Milz müde ist, macht sie ihren Job nicht und wirft die Nahrung in den Mistkübel. Mit der Zeit schaut es im Körper aus wie auf einer Müllhalde. Es kommt zu überdurchschnittlich viel Schleimbildung. Schleim entspricht Ablagerung von klebrigem Dreck und dieser kann überall im Körper (Gefäße, Organe) hinkommen. Klebenbleiben von Blut am Schleim ist die gefährlichste Situation. Diese Kombination ist dann Voraussetzung für Tumore, Krebs, Herz und Hirninfarkten sowie Organschäden und vieles mehr. Achten wir darauf das kein Schleim im Körper entsteht, in dem wir uns richtig ernähren und die Organuhr im Auge behalten. Wann, was gut verdaut wird oder eben nicht.

Halten wir tierisches Eiweiß und Zucker gering, bauen wir Stress durch tägliche Bewegung in der Natur ab. Dann haben wir schon gute Voraussetzungen um gesund zu bleiben jetzt und vital im Alter zu sein.

In der Evolution sind nur 10 % tierische Nahrung (Notfalls Nahrung) einmal pro Woche vorgesehen falls überhaupt. Bis sich der Körper auf Zucker einstellt dauert es noch 100.000 Jahre in der Menschheitsentwicklung. Also keinen Zucker in jeglicher Form und am besten vegetarisch ernähren. Warum kein Zucker? Sobald du etwas isst, startet eine Maschinerie im Körper, welche seit Millionen von Jahren darauf spezialisiert ist die Nahrung in Zucker zu wandeln oder den Zucker in Fett. Führst du direkt Zucker zu (Getränke, Mehlspeisen usw.) versteht das unsere Biologie nicht. Die Maschinerie startet sinnloser Weise trotzdem, obgleich nicht notwendig, da es sich ja eh schon um Zucker handelt. Ein sehr unvorteilhafter Kreislauf beginnt im Körper...

Kuhmilch ist für junge Kühe vorgesehen. Kuhmilch/Produkte produzieren negativen Schleim in uns. Schleimbildung wollen wir vermeiden! Alles was tierisches Fett enthält, (auch Fisch enthält tierisches Eiweiß), macht Probleme im Körper. Omega 3 Fettsäuren sind auch in viele pflanzlichen Ölen. Ist daher nicht nötig auf Tierisches zuzugreifen... Irgendwann, wenn die Milz immer müder wird durch falschen Zeitpunkt für Nahrungsaufnahme und verkehrte Ernährung, wird sie ihren Job nicht mehr machen. Dann geht sie zur und Leber und sagt, bitte gib mir was von deinen Reserven. Sie wird das auch bekommen

16 Sunnseitn

von den Nieren was sie benötigt. Aber irgendwann sagen dann die Nieren und Leber tut mir leid, du erhältst nichts mehr von uns, wir sind selber überfordert. Müdigkeit, fehlende Leistungsfähigkeit, depressive Zustände, Antriebslosigkeit, öfters verkühlt sein, machen sich breit in dir bis hin zu Organversagen...Deine Immunabwehr schwächelt! Nichts macht Freude und Spaß. Am liebsten würdest du im Bett liegen bleiben.

Der regelmäßige Konsum von tierischem Eiweiß im Besonderen von Kuhmilchprodukten ist der Grund des rasanten Anstieges von: Brustkrebs, Prostatakrebs, unterschiedlichster Krebsarten, Herz und Gefäßerkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Allergien, Osteoporose verschiedenste Hautkrankheiten, Infektneigungen und vieles mehr.

Seit ich das mit der Milz verstanden habe, meine Ernährung umgestellt habe, tut sich viel Vorteilhaftes im Körper. In der Früh warmer Brei, welchen ich am Vortag einweiche und ab 18 Uhr keine Nahrung mehr aufnehme. Als Vegetarier doch immer wieder warm essen. Zucker, Kuhmilch, Kaffee und Alkohol sind bei meiner Ernährung schon sehr lange ausgeschieden. Täglich Bewegung in der Natur. Das sind so die wichtigsten Eckpfeiler.

Das Frühstück ist am wichtigsten. Am besten wäre eine Suppe oder Breiiges! Kaust du eine Semmel pro Bissen viele Male wird sie ja auch breiig, eingespeichelt und so sehr verträglich für den Körper. Faustregel: Jeden Bissen etwa 20–30-mal kauen. Bei festeren Nahrungsmitteln länger kauen. Aber wer kaut schon so oft? Ich ehrlich gesagt nicht, außer ich pflücke mir eine Pflanze, während des Laufens: Beispielsweise Fichten/Tannenwipfel oder Brennnesselsamen oder Löwenzahn oder Harze (Kaugummi) von Bäumen oder...

Falls du doch etwas Süßes zu dir nimmst, dann am Ende deiner Mahlzeit, da die Maschinerie dann schon voll in Gange ist, um die Nahrung in Zucker zu wandeln. Also nicht nur etwas Süßes essen und sonst nichts...

Durch falsche Ernährung und Zeitpunkt kann sich auch Zuckerkrankheit entwickeln. Das geht so weit, dass trotz Insulingaben der Zucker nicht mehr in die Zelle gelangt, da die Andockstellen (fast) geschlossen bleiben. Das bedeutet, dass du einen hohen Zuckerspiegel im Blut hast. Um Zucker in der Ernährung zu vermeiden, ist es ratsam, auf industriell verarbeitete Lebensmittel zu verzichten und stattdessen auf unverarbeitete, frische Produkte zu setzen, selber kochen. Ich würde auf null Zucker setzen. Vermeiden von Getränken, Mehlspeisen, Speiseeis, Fertiggerichte, Instant-Kaffee und -Tee sowie zuckerhaltige Soßen. Setze auf natürliche Süße: Obst, Trockenfrüchte (am besten über Nacht eingeweicht) oder kleine Honiggaben können als natürliche Süßungsmittel verwendet werden. Nervenzellen und rote Blutkörperchen nehmen Zucker auch ohne Insulin auf. Wird kein Zucker mehr zugeführt außer in beispielsweise Obst form sollte sich der Zuckerspiegel senken, auch wenn die normale Aufnahme des Zuckers mittels Insulin in die Zelle gebremst ist. Du hat es also wieder einmal selber in der Hand. Die Milz und die Lunge stehen in Verbindung. Schwächelt dein Lungensystem, denk an deine Milz. Trinke täglich reichlich klares Wasser. Mineralwasser meine ich nicht!



## Auf der Suche nach der Mitte

Das Thema Schule begleitet mich schon ein Leben lang. Als Schülerin habe ich noch die kleine Dorfschule am Land kennengelernt. Ich wuchs im Gebäude, wo die Dorfschule untergebracht war, auf. Unterrichtsdidaktisch würde ich sagen, gehörte ich zur Generation des Tuchtafelunterrichts.

Wer sich daran noch erinnern kann, weiß was das ist. Im Prinzip wurden Bilder auf Filz geklebt. Diese „Kunstwerke“ wurden dann auf großen Filzstoffen angebracht. So klebte das Anschauungsmaterial zwar ewig schief, konnte aber hergezeigt werden.

Danach begann das Zeitalter des Kopierens. Diese damalige Erfindung war schon fast revolutionär - einem Quantensprung gleich entwickelte man sich vom Tuchtafelmaterial hin zur Vervielfältigung von Arbeitsblättern. Jede Kopie wurde händisch hergestellt. Mühsam und zeitaufwendig wurde Blatt für Blatt manuell kopiert, alles noch nach Spiritus. Die einzelnen Blätter mussten danach trocknen, erst dann konnte darauf geschrieben werden. Die Art zu unterrichten änderte sich über die Jahre kaum. Natürlich gab es Pioniere, in meinem Umfeld waren sie jedoch wenig bis gar nicht vorhanden. Frontalunterricht schien die einzige Möglichkeit zu sein, Kindern das Leben bzw. die Unterrichtsinhalte näher zu bringen.

Mit Beginn meiner Ausbildung als Diplom-Pädagogin durfte ich den Anfängen der Integration oder auch Inklusion, beiwohnen. Damit änderte sich auch die Art des Unterrichts und freiere Unterrichtsmethoden hielten Einzug. Als Vertrauenslehrerin, Lehrerin und Kollegin bin ich nun selbst seit vielen Jahren in den verschiedensten Bereichen tätig. Mir wurde viel ermöglicht. Ich durfte kreativ sein, erschaffen und gestalten, erfinden und mich mit meinen Ideen in den Schulalltag einbringen. Das hat mir Kraft gegeben und mich neugierig sein lassen.

Schritt für Schritt hat dann die Digitalisierung Einzug gehalten. Beobachtet man die Art der Unterrichtsdynamik, scheint das Unterrichtsgeschehen starrer geworden zu sein. Laptop, Tablets und Smartboards geben das Tempo und die Form vor. Für Spontaneität scheint kein Platz mehr zu sein. Die Lebendigkeit der Kinder reduziert sich auf Augenbewegungen im Millimeterbereich, sie wirken zeitweise regelrecht entwurzelt und in digitalen Welten zu verschwinden. In manchen Ländern wischen die Kinder sogar über die Bücher, weil sie den praktischen Umgang mit ihnen nicht mehr kennen.

Verwundert frage ich mich: Wo bleiben in dieser Dynamik die Kreativität und Spontaneität? Wo das praktische Forschen und Experimentieren? Wo das Scheitern und wieder neu versuchen? Wo das Beobachten und Fragenstellen? Wo die Lebendigkeit und Kommunikation? Wo die Neugierde?

Digitalisierung ist ein Teil unseres Lebens. Digitalisierung ist aber nicht DAS Leben – im Gegenteil. Kinder sind die zukünftigen Gestalter der Welt. Ihr persönliches Potential kann sich nur dann entfalten, wenn sie um ihre Stärken wissen, ihrer Intuition vertrauen und ihrem Herzen folgen.

Der Neurobiologe Prof. Dr. Gerald Hüther meint dazu: „Ich glaube, dass wir tatsächlich der irrigen Vorstellung aus dem vorigen Jahrhundert aufsitzen, indem wir immer denken, dass Lernen irgendetwas mit Wissensaneignung zu tun hat. In Wirklichkeit lernen Menschen immerzu.“

Was brauchen Kinder daher und welche Werkzeuge benötigen sie wirklich um „fit for the future“ zu sein? Das Leben der Kinder wird nicht von einzelnen Personen oder Berufsgruppen, sondern von uns allen getragen und gestaltet. Jeder von uns ist aufgefordert Verantwortung zu übernehmen und sich einzubringen. Es gilt einen Weg der Mitte zu finden und den Kindern nicht nur virtuelle Räume, sondern echte, lebendige, kreative, praktische Lebensräume zur Verfügung zu stellen, in denen sie permanent wachsen und sich ganzheitlich entfalten können. Denn nur so können sie ihren Platz in der Gesellschaft finden, die Welt neu denken, innovative Ideen haben und auf diese Weise ihren Beitrag zu einem fried- und freudvollen Miteinander leisten. Wer von den Leser\*innen mehr darüber lesen möchte, den verweise ich an dieser Stelle auf meine Wortschöpfung der Energogik. Fühlen Sie sich inspiriert, herzlich –

Dipl. Päd. Petra S. Kreuzer

Energetik, Team Energogik Austria

[www.petrakreuzer.at](http://www.petrakreuzer.at), [www.energogikaustria.at](http://www.energogikaustria.at)



Andreas Keck

Das Geschäft führt neben einem erlesenen Reformhaussortiment biologische Produkte sowie Gesundheitsspezialartikel. Produktschwerpunkt: EM-Effektive Mikroorganismen, Heilpilze...Volksfeststrasse 14, 4020 Linz



+43 (0) 732/77 11 46, E-Mail: [gesuender\\_leben@aon.at](mailto:gesuender_leben@aon.at),

Online Shop <https://www.gesuender-leben.at>

## Humanenergetisches Gärtnern



Wenn ich gartle bin ich seelig. Ich liebe es zu gärtnern und mich immer wieder auf's Neue auszuprobieren. Das schulisch Erlernete mit meiner Intuition und Energie verbinden. Sozusagen gärtnern mit Herz und Hirn.

Mein Name ist Ramona Straka und meine Liebe zur Natur darf unter anderem übers Gärtnern auf dieser Welt sichtbar werden. 20 Jahre Erfahrung im Gartenbau und eine Ausbildung zur Humanenergetikerin, eine Schwangerschaft und vieles mehr, führten mich zu dem, was ich heute als humanenergetisches Gärtnern bezeichne.



Intuitiv pflücke ich mir Spitzwegerich, zerkaue ihn kurz und bringe ihn auf eine entzündete Stelle auf meiner Haut auf. Ich weiß nicht, was ich tue und gleichzeitig weiß ich es sehr genau. In der heutigen Gesellschaft wurde uns unsere Intuition oft aberzogen bzw. wird dafür gesorgt, dass wir uns selber vieles nicht zutrauen. Wir haben verlernt uns auszuprobieren und Selbsterfahrungen zu machen. Mit diesem Artikel möchte ich dich ermutigen und dir sagen: „Probier dich aus, schau, wie's für dich gehen kann.“



Hast du einen Garten oder die Möglichkeit zu garteln, dann pflanze was das Zeug hält.

Ein chinesisches Sprichwort lautet: „Willst du dein Leben lang glücklich sein, dann pflege einen Garten.“ Die Botenstoffe, die in der Erde sind, wirken in unserem ganzen System. Glückshormone werden ausgeschüttet und elektrische Ladungen werden ausgetauscht und Spannungen abgebaut, so lange bis ein

Ausgleich erfolgt. Genauer gesagt passiert dasselbe was du erlebst, wenn du in eine tiefe Meditation gehst oder eine Anwendung genießt, die dich in einen tiefen, entspannten Zustand bringt. Es geht nicht um den perfekten Garten, den es ja sowieso nicht gibt. Es geht darum, ob du dich wohl fühlst, bei dem was du tust. Wie fühlst du dich, wenn du barfuß in einen sonnenwarmen Maulwurfshügel steigst, oder den Duft von frisch gemähtem Gras wahrnimmst.



**„Gärtnern ist Erdung  
und Erdung ist nichts anderes,  
als ein vollständiges ausgeglichenes Sein.“**

- Ramona Straka -



Wenn ich durch Wald und Wiese gehe, nehme ich Energie wahr und kann mich vieler Eindrücke erfreuen, fast so wie ein Kind das zum ersten Mal einen Marienkäfer sieht. Das Grün der Blätter ist so wohltuend in meinen Augen, bis tief in meine Seele geht's hinein.

Der Duft, die Geräusche - mein Herz lacht, meine Augen strahlen, mein Kopf ist frei. Hör auf die Stimme in dir, vertraue auf dich. Gestalte deinen Seelengarten - im Innen, wie im Außen. Am Freitag 26. September 2025 halte ich um 18:30 Uhr in der Lagerhaustaverne in Zwettl einen Vortrag über Humanenergetisches Gärtnern. Komm wie du bist und lausche.

Autorin: Ramona Straka, Infos auf [herzerleben.at](http://herzerleben.at) oder Viva la Soul- Vortragsabende



**Viva la Soul**  
Treffpunkte für Körper, Geist und Seele  
im Waldviertel  
**Vortrags-Abende**

**Viva la Soul präsentiert drei spannende  
Vorträge mit anschließendem Austausch!**

**Freitag, 26. September 2025**  
18:00 - ca. 23:00 Uhr, Lagerhaus Taverne Zwettl  
Pater Werner Deibl-Straße 7, 3910 Zwettl  
Energieausgleich für die Umkosten: 15 EURO  
Anmeldung erbeten per Anruf oder WhatsApp unter 0664 33 33 899!

**18:30 - 19:15: Ramona Straka**  
"Humanenergetisches Gärtnern - Gärtnern mit Energie und Intuition. Von der Liebe zur Natur und allem was ist."

**19:30 - 20:15: Margit Haumer-Willfurth**  
"Wenn der Körper spricht - hören wir hin! Gesundheit neu entdecken mit Bioresonanz nach Paul Schmidt"

**20:30 - 21:15: Sandra Hödl**  
"Verändere Dein Wasser - Verändere Dein Leben. Ionisiertes Wasser für mehr Energie, bessere Hydratation und ein gesundes Gleichgewicht im Körper."

Weitere Infos im Menüpunkt "Viva la Soul Formate" unter "Vortrags-Abende" auf [www.viva-la-soul.at](http://www.viva-la-soul.at)

## Veranstaltungskalender 2025

### Monatlich

**Monatlicher Aroma Workshop und Aroma-Stammtisch**, „Essentielle Öle von Young Living“ - in Theorie und Praxis, Kursleiterin: Gertrud Weiss, jeweils an einem Mittwoch ab 18 Uhr, **A-3950 Gmünd**, Spitalgasse 5, 1. Stock, Tür 5, Gesundheitspraxis, Anmeldung: Gertrud Weiss, 0676/4155708, energieplutzerl@aon.at, Freie Spenden – bzw. Kosten je nach verwendeten Ölen

### SEPTEMBER

Do., 18. Sept. 19:30 Uhr, **Gesundheitstreff: „Virtueller Spaziergang durch unser Herz mit der VR-Brille“** von Johannes Gattringer DGKP, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Hotel Felsen- Welt, Seminarraum

Mo., 29. Sept., 19:00- 20:00 Uhr, **Klangschalenreise für Entspannung und Wohlbefinden**“, Kursleiterin: Verena Lebinger, **A-3950 Gmünd**, Spitalgasse 5, Gemeinschaftsraum, Kursgebühr: Euro 5, Bequeme Kleidung und Matte, Decke, Polster, Anmeldung: 0664/ 13 00 278, auszeitfüerdich@gmx.at

### OKTOBER

Don. 2. Okt., 19:30 Uhr, **Säure- Basen Stammtisch**, Kursleiterin: Elfriede Kainz/ Gertrud Weiss, **A-3950 Gmünd**, Spitalgasse 5, Gemeinschaftsraum, Freie Spenden, Anmeldung: 202852/83673 oder 0676/ 41 55 708

Sa., 4. Okt. 13:00-18:00 Uhr, **Workshop: „In unseren Wurzeln liegt die Kraft“**, Kursleitung: Daniela Huber“, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Hotel Felsen- Welt, Seminarraum, Anmeldung/Info: [www.schoepferkunst.at](http://www.schoepferkunst.at), 0680/ 23 59 550, [hd@schoepferkunst.at](mailto:hd@schoepferkunst.at), Kursgebühr: 55 Euro

Don., 16. Okt., 19:30 Uhr, **Gesundheitstreff: „Was Strukturen im Gesicht bei Stress anzeigen“** Vortrag: Karin Philippi, Heilmasseurin, Ayurveda- Therapeutin, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Hotel Felsen- Welt, Seminarraum



## Qi-Gong mit Norbert

Medizinisches Qi-Gong nach Dr. Pang Ming und Übungen aus den 8 Brokate Shaolin Qi Gong. Meridian Übungen, Meditation. Einführung in Bo Training welches im speziellen den Oberkörper unterstützen.

Info/Anmeldung bei Norbert: Tel./WhatsApp: 0680/12 52 223.

**Jeweils Montag, ab 06.Okt.2025/18 Uhr Gmünd, 8-mal**

## NOVEMBER

- So., 09. Nov.; 10:00 bis 18:00 Uhr, **Familihtag in Gmünd**, Ein Tag voll Wissen und Wohlbefinden! Der Verein VGK lädt herzlich zum Familietag in Gmünd ein – ein spannender und informativer Tag für die ganze Familie! Mit Aktivitäten, Vorträgen, Info-Ständen, **A-3950 Gmünd** Albrechtser Straße 14, Hotel Sole Felsen-Welt, Seminarräume, Eintritt: Freie Spenden
- Sa., 22. Nov., 14:00-18:00 Uhr, **Workshop Energosophie: „Bewusstsein durch Energiearbeit mit Schwerpunkt Erkältungen“** Kursleitung: Sonja Böhm, Kinesiologin, Yogalehrerin, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Hotel Felsen-Welt, Seminarraum, Kursgebühr: Euro 70, Anmeldung: Gertrud Weiss, 0676/ 41 55 708, energieplatzerl@aon.at
- Do., 27. Nov., 19:30, **Säure – Basen Stammtisch**, Kursleiterin: Elfriede Kainz / Gertrud Weiss, Freie Spenden, **A-3950 Gmünd**, Spitalgasse 5, Gemeinschaftsraum, Anmeldung: 02852/ 83673 oder 0676/ 41 55 708

## DEZEMBER

- Do., 4. Dez. 19:30 Uhr, **Gesundheitstreff: „Faszination natürlicher Heilung: Was klassische Homöopathie und chinesische Medizin wirklich können“**, Vortrag von Dr. Thomas Greiner, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser Straße 14, Hotel Felsen-Welt, Seminarraum



Glückscodes: CXAMXCH -10% Preisvorteil !! Glückscodes gültig für die ersten beiden Online-Bestellungen  
<http://www.hollervulkan.at>; +43 (0) 664 / 99 1 99 99



# FAMILIENTAG

## GMÜND

**Ein Tag voll Wissen und Wohlbefinden!**

**So. 09. November 10:00 bis 18:00 Uhr**

**A-3950 Gmünd Albrechtser Straße 14,  
Hotel Sole Felsen-Welt, Seminarräume**

Der Verein VGK lädt herzlich zum Familientag in Gmünd ein – ein spannender und informativer Tag für die ganze Familie! Mit Aktivitäten, Vorträgen, Info-Ständen uvm., Freut euch auf spannende Vorträge, wertvolle Tipps und einen entspannten Austausch mit Gleichgesinnten. Ein lehrreicher Tag für Groß und Klein! Wir freuen uns auf euch!

**EINTRITT: FREIE SPENDEN**

- 10:30 Uhr: „Klopfe dich frei und belebt – für Kinder und Erwachsene“** mit Sonja BÖHM - Energosophie
- 11:00 Uhr: „Heilpendeln mit den BAJ-Pendeln“**  
Vortrag von Karin KLEIN – Heilpraktikerin n.dt.R.
- 13:00 Uhr: „Die Kraft aus der Mitte“** Lebensführung im Sinn der TCM. Kurzvortrag mit Norbert O. M. Feilhaber
- 14:00 Uhr: „Elektromagnetische Felder & ihre Auswirkungen auf unsere Gesundheit“**  
Vortrag von Martin Hannes Hammelhofer
- 16:00 Uhr: „Effektiv Entgiften“**  
Vortrag von Dr. Marcus HÖLZL, MA, MBA
- 17:30 Uhr: „Reise mit Klangschaken“** mit Verena Lebinger