

Ausgabe 43 Mai - August 2026

Sunnseitn

VEREIN FÜR
GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN

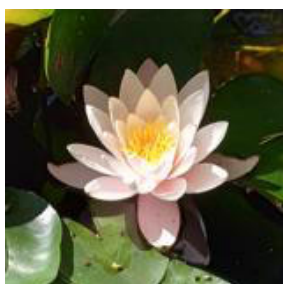
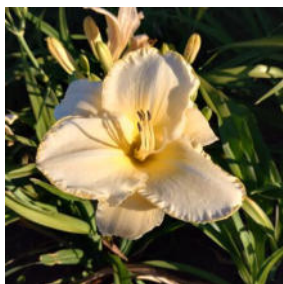
14 Jahre

Kostenlos Non Profit Vereinszeitung

online lesen: <http://www.Sunnseitn.info>

Wir wünschen uns Frieden in der Welt
Honig - Vitamin D - Omega 3
Mein persönlicher Friedensprozess





Sunnseitrn

Herausgeber, Verein Sunnseitrn, 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

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

Die Sunnseitrn 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

- Verein Ganzheitliche Gesundheitsförderung
04 VGK - ein Verein stellt sich vor
- Kamira Eveline Berger
06 Maya- Jahre: Überblick zum Jahreswechsel Juli 2026
- Mag. Kurt Neumeyr
08 Der Trotzdem - Baum
- Romana Crnkic
10 Wir wünschen uns Frieden in der Welt
- Verein Ruine Kollmitz
12 Die Ruine Kollmitz ladet herzlich ein
- Norbert O. M. Feilhaber
14 Honig – Vitamin D - Omega 3
- Maria Buchmayer
16 „Endlich kann ich mir selbst helfen“
- Irene Maria Maurer
18 Mein persönlicher Friedensprozess
- Subhash
20 Astrologische Aufstellungen
- Elisabeth Susanna
23 Goldenes Handwerk

W³ Sunnseitrn im Web Copyright Foto Top, www.Sunnseitrn.info
by Peter Hatzfeld Sundownon-Huey, 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: Leben im Einklang mit der Natur, Vorbilder, die uns inspirieren, Lernen von Kindern, Leben in Gemeinschaften, Information, Meinungsbildung, Spiritualität und Vorstellen von unterschiedlichsten Berufsbildern.

Die Sunnseitn ist für MitgliederInnen für eine Mitgliedsgebühr von 15 Euro jährlich und 3 Ausgaben pro Jahr erhältlich. Wir unterstützen bei den Ausgaben Hilfsprojekte mittels unentgeltlicher Einschaltung.

Werbung: Die Unkosten der Sunnseitn werden über Mitgliedsbeiträgen, Spenden Werbeeinschaltungen und Anzeigen im Veranstaltungskalender gedeckt. Eine 1/2 Seite Werbeschaltung ist für Vereinsmitglieder FREI pro Ausgabe.

Berichte: Interessante neutrale Beiträge/Artikel, Wissenswertes, Informationen zum Wohle aller veröffentlichen wir gerne auch mit Foto -u n e n t g e l t l i c h ! Gilt nur für VereinsmitgliederInnen !

Der/die Autorin wirken ehrenamtlich über ihren Bericht mit und haften für das Copyright der zur Verfügung gestellten Daten (Fotos, Grafiken, Texte).

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

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe Nr. 44, Sep. bis Dez. 2026 ist: **Mo. 03. August 2026/ 12 Uhr, Erscheine Datum Mo. 07. Sep. 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 ...

VGK – ein Verein stellt sich vor



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

Der Verein hat den Namen „**Gemeinnütziger Verein für ganzheitliche Gesundheitsförderung und Kinesiologie**“ und

hat seinen Sitz in Gmünd. Seine Tätigkeit erstreckt sich auf das gesamte Bundesgebiet. **Das Ziel des Vereins ist einerseits die Fortbildung von Personen im Gesundheits-, Pflege- und Sozialbereich, die Erwachsenenbildung, und andererseits unmittelbare Gesundheits- und Umweltarbeit für die Bevölkerung und im Tourismus- und Wellnessbereich.**

Der „VGK“ hat derzeit **300 Mitglieder**. Für einen jährlichen **Mitgliedsbeitrag von € 20,--** bieten wir unseren Mitgliedern monatlich kostenlose Gesundheitstreffs (ca. 8 x im Jahr), die auch von Nicht-Mitgliedern gegen einen Unkostenbeitrag von € 5,-- besucht werden können. Eine Bibliothek mit Fachliteratur wird ebenfalls angeboten. Diese Vereins-Bibliothek befindet sich im Gemeinschaftsraum des Seniorenwohnhauses Gmünd in der Spitalgasse 5, Erdgeschoß, wo auch die Säure-Basen-Stammtische stattfinden. **Die Mitarbeitenden des Vereins** kommen größtenteils aus Gesundheits- und Sozialberufen (Arzt, Apotheker, Physiotherapeut, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Masseur, Wellnesstrainer, Gesundheitsbegleiter, Dipl. Sozialarbeiter, Lehrer, Kindergärtnerin).

Der gemeinnützige Verein für ganzheitliche Gesundheitsförderung und Kinesiologie bietet unter dem Motto „**Gesund sein kann man lernen**“ Hilfe und Unterstützung bei körperlichen Beschwerden, in seelischen Krisen und für die persönliche Weiterentwicklung an. Durch **Vorträge, Versammlungen, gemeinsame Übungen, Diskussionsabende und Seminare** des VGK werden Informationen und Hilfestellungen für bestimmte Lebenssituationen angeboten.

Der VGK organisiert auch gerne kinesiologische Übungsabende, Kurse und Seminare zu den verschiedensten Themen in Kindergärten, Schulen, Seniorenheimen, Betrieben, Kuranstalten und Institutionen.

Wir möchten uns auch verstärkt folgenden Themen widmen:

- Verbesserung von Lebensweisen und Lebensbedingungen
- Seelische und körperliche Entwicklung für Kinder und Jugendliche
- Hilfe zu Selbsthilfe
- Medizinische Beratung
- Familienberatung
- Gesundheitsförderung durch Ernährung, Bewegung und Entspannung
- Forschung auf dem Gebiet der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Gesundheitspflege

- Entwicklung von Gesundheitstrainings-, Gesundheitspflege- und Wellnesskonzepten
- Weitergabe dieser Erkenntnisse in Seminaren, Workshops und Vortrags-Veranstaltungen
- Förderung des Gesundheitsbewusstseins für jeden interessierten Menschen.

Ziel der Gesundheitsförderung ist es, vorsorgendes Handeln im Alltag von Arbeitswelt, Schule, Freizeit, Partnerschaft und Familie zu initiieren und zu unterstützen. Das Beratungsangebot soll Information, Beratung und Betreuung in allen persönlichen, familiären, sozialen und beruflichen Angelegenheiten bieten.

Der VGK möchte alle ansprechen, denen seelische und körperliche Gesundheit wichtig ist.

Die Vereinsadministration und Seminarorganisation, die Themenauswahl und Auswahl der Referenten wird ehrenamtlich von der **Obfrau Elfriede KAINZ** und der **Schriftführerin Gertrud WEISS**, Vorstandsmitgliedern und Mitgliedern des Vereins geleistet. Der gemeinnützige Verein für ganzheitliche Gesundheitsförderung und Kinesiologie „VGK“ besteht seit nunmehr **30 Jahren**. Es werden zahlreiche Kurse und Seminare angeboten. Seit den Jahr 2001 gibt es eine Kooperation des Vereins mit der Gesunden Gemeinde Gmünd. Seither gibt es jährlich ein gemeinsames Kursprogramm zum Thema Gesundheit.

Der VGK nützt unter anderem Räumlichkeiten in Schulen für Bewegungskurse und Seminare. Seit Bestehen des Hotels Sole-Felsen-Welt finden unsere Gesundheitstreffe, Seminare und Workshops auf Grund ständig steigender Besucherzahlen, zu einem großen Teil in den Seminarräumen des Hotels statt.

Auch unsere mittlerweile einmal jährlich stattfindende Veranstaltung „**TAG FÜRS ICH**“ findet im Hotel Sole-Felsen-Welt statt und erfreut sich großer Beliebtheit.

Möchten auch Sie Mitglied unseres Vereines werden



Gemeinnütziger Verein für
ganzheitliche Gesundheits-
förderung und Kinesiologie
GMUND

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.

MAYA-JAHRE: Überblick zum Jahreswechsel Juli 2026



Die Zeitzyklen der MAYA-JAHRE sind im Dreamspell-Modell über den 26.7. mit unserem Gregorianischen Kalender synchronisiert. Aber es gibt auch noch andere Berechnungsarten. Die Maya hatten sogar bis zu 20 verschiedene Zeitsysteme parallel in Gebrauch.

Diesmal möchte ich Euch wieder einmal die beiden wichtigsten Jahres-Archetypen für 2026 näher bringen. Da es verschiedentlich als mega-intensives Transformations-Jahr beschrieben wurde, tun ein paar praktische Lebenstipps mehr, bestimmt ganz gut. Ich weiß aus meiner 32-jährigen Erfahrung so Einiges, was man „zwischen den Zyklen riechen kann“. ;-)) Es geht also um die Zeiträume **26.7.2025-24.7.2026 GELBER SAMEN** + **26.7.2026-24.7.2027 Roter Mond**. (Der fehlende 25.7. wird als „neutrale Zone“ bezeichnet.) Allerdings möchte ich ausnahmsweise keine genauen Bezeichnungen oder einzelne Konstellationen definieren, sondern einfach aus meinem Alltags- Maya-Nähkästchen plaudern.

„KAN“, das GELBE SAMEN-JAHR

Die Kundigen unter Euch erwarteten vielleicht seine Fröhlichkeit und Leichtigkeit, doch es kam ganz anders. Da wir uns global in einem 13-jährigen **Machtheilungs-Zyklus** (2019-2032) befinden, wurden leider diverse Schattenseiten getriggert. Die Atmosphäre der Außenwelt wurde zunehmend kühler, gleichgültiger, egoistischer, rücksichtsloser. Viele spürten es und wussten zuerst nicht, wie sie damit umgehen sollten. Das Resultat war Rückzug bzw. nur notwendiger Kontakt mit Fremden, die Welten begannen sich mehr zu trennen. Auch die Kriegsherde nahmen zu, die Regierungen hatten immer öfter Ideen, wie man gezielte Kontrolle, Abhängigkeit und Einschränkung besser begründen könnte. Wir spürten, wir müssen täglich und überall auf der Hut bleiben, weil offensichtlich wurde, dass das „System“ nach unserer Energie giert. Eine böse-bewertende Distanz zwischen „den Alten (ab 40!)“ und „den Jungen“ wurde klar durch respektloses Verhalten. Eine ziemlich düstere Welt entwickelte sich und Ängste wurden zusätzlich maximal geschürt.

Da wir uns aber noch ein paar Wochen im GELBEN SAMEN-JAHR befinden, hier also schnell einige Anleitungen für einen lichten, erlösten und selbst-befreiten Abschluss:

- .) tägliche Prüfungen positiv annehmen, Selbst-Beobachtung, sie zu-frieden bearbeiten,
- .) jeden Tag bewusst selbst „produzieren“, inkl. Freude, Herzenskontakte, Ruhephasen,
- .) täglich geistige Führung miteinbeziehen, Klarheit, Festigkeit & Reinheit stabilisieren,
- .) Selbst-Dankbarkeit für Stärke, Ausdauer, Anstrengungen, Wachstum, Ent-wicklung.

Botschaft: Auch ohne messbare oder sichtbare Erfolge habt Ihr dieses schwierige Transformations-Jahr meisterlich absolviert!

„MULUC“, das ROTE MOND-JAHR

Ab 26.7. werden nun das Erd-Element, materielle Aufgaben und die Kunst eines gesunden Arbeits-Flow's im Mittelpunkt stehen. Man wird uns noch mehr in Existenzängste treiben wollen, unsere Körper mit Chemie vergiften, Gewalt durch Medien schüren, blabla ... und naiv denken, der **Machtmissbrauch** kann in die nächste Runde gehen, doch ... man hat nicht mit unserem unbändigen Lebenswillen (diesmal den Übergang zu schaffen), gerechnet, mit der hochkarätigen geistigen Unterstützung, mit uns Erwachten, die bereits im Mitschöpfungstum angekommen sind. Unsere Kreativität und die tiefe Entscheidung für Frieden sind unüberwindbar! Fortsetzung folgt ...

Ich wünsche Euch von Herzen harmonischen Lebens-Flow!

Eure KAMIRA



MAYA-TIMER 2026 – äußerst informativ und leichte Handhabung auch für Laien
WEBINARE – intensive monatliche online-Trainings zu den aktuellen Jahresthemen
MAYA-ZEITbeGLEITER – **kostenlose** Monats-Texte über mail
MAYA-PRAXISABENDE – alle 2 Monate, Einsteiger & Insider, persönl. Fragen mögl.
KURZ-BERATUNGEN – dichte Infos und Lösungsansätze zu Krisen & Problemen
FAMILIEN-/BUSINESS-/... -ANALYSEN – + Audio + Datenblatt + Arbeitsprogramm
MAYA-SILVESTER-RITUAL – jährliche online-Zeremonie am 25.7., äußerst intensiv
Von einigen Veranstaltungen auch Mitschnitte ohne Teilnahme möglich!
Mehr Infos gerne telefonisch od. über mail
KAMIRA Eveline Berger - 0699/1262 0196 – office@lichtkraft.com

Persönliches: Maya-Zeitforschungen seit 32 Jahren

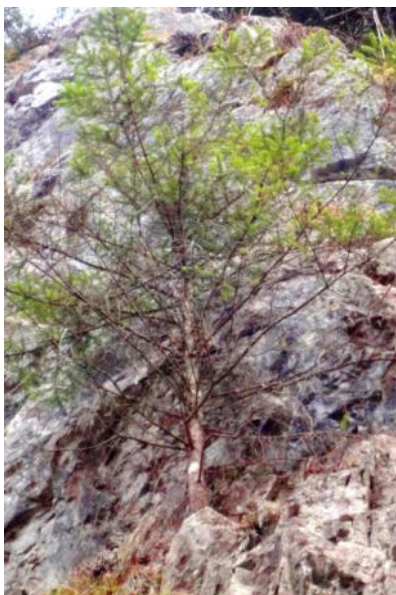
Maya-Timer (Kalender-Vertrieb) seit 17 Jahren

Monats-Texte seit 21 Jahren

Große Live-Silvester-Zeremonien 25 Jahre

Vorträge, Einführungsseminare, Maya-Aufstellungen, spirit. Maya-Reise

Der Trotzdem-Baum



Herausforderungen hat die 1956 in Innsbruck geborene Karin E. Leiter nie gescheut: Nach ihrer Ausbildung zur Diplomkrankenschwester wandert die damals 20-jährige allein zwei Jahre zu Fuß durch Afrika, lebt anschließend ein Jahr in Indien und nachher in Israel. 1984 übersiedelt die Tirolerin nach Wien, wo sie im Abendgymnasium die Matura nachholt.

1988 erfährt sie, dass sie unheilbar an Krebs erkrankt sei und ihr nur noch wenige Monate blieben. Doch die junge Frau, die auch schriftstellerische Ambitionen hegt, beschließt, vorerst nicht zu sterben, sondern sich ihrem kürzlich begonnenen Studium der Theologie zu widmen. Gleichzeitig absolviert sie Ausbildungen in Palliativ-Care und Gestalttherapie.

1995 schließt sie ihr Studium erfolgreich ab. Nun möchte sie Priesterin werden. Kurzerhand wechselt sie ihre Kirchenzugehörigkeit, wird altkatholisch – und schreibt Geschichte:

1998 wird sie als erst vierte Frau weltweit zur Priesterin dieser Glaubensgemeinschaft geweiht. Daneben kümmert sie sich um AIDS-Kranke und ist eine Vorreiterin der Hospizbewegung in Österreich.

Im Laufe der ihr verbleibenden Zeit veröffentlicht sie 14 Bücher, die zum Teil in mehreren Auflagen erscheinen. Sie tragen Titel wie „(K)eine Zeit zum Sterben“, „Ein Mandala voll Gottvertrauen“, „Tanzendes Kreuz“ oder „Der Trotzdem-Baum“. Letztgenannter Titel bezieht sich auf das im alpinen Gelände zu beobachtende Phänomen, dass Bäume zuweilen selbst auf kargsten Felsvorsprüngen wurzeln und gedeihen. Stets Wind und Wetter ausgesetzt, werden sie zäh und widerstandsfähig.



Auch Karin E. Leiters eigener Lebensbaum lässt sich nicht unterkriegen: Inzwischen ist sie auch als Malerin erfolgreich, sie absolviert ein Studium der Weltreligionen, arbeitet als Erwachsenenbildnerin mit den Schwerpunkten Sterbebegleitung und Trauerarbeit. Sie hält Schreibwerkstätten und bietet Kurse in Malerei an. Aus den ihr von den Ärzten prognostizierten wenigen Monaten werden schließlich 25 Jahre intensiv gelebten Lebens voller Höhen und Tiefen. Sein irdisches Ende findet ihr Lebensweg 2013, im 57. Lebensjahr. Schon lange zuvor konnte sie schreiben: „...Heute ist mein Leben geglückt. Ich bin zufrieden. Ich lebe meine Träume und träume nicht mehr vom Leben. Ich bin unabhängig und jederzeit abkömmlich.“

Mag. Kurt Neumeyr, Religionspädagoge

AKTION KIRCHE UND TIERE



Unterrichtsmaterial, Literatur,
Tiersegnungen u.v.m.

www.akut.webador.at



Andreas Keck

Das Geschäft führt neben einem erlesenen Reformhaussortiment biologische Produkte sowie Gesundheitsspezialartikel. Produk-



+43 (0) 732/77 11 46, E-Mail: gesuender_leben@aon.at,

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

torschwerpunkt: EM-Effektive Mikroorganismen, Heilpilze...Volksfeststrasse 14, 4020 Linz

Wir wünschen uns Frieden in der Welt – doch wie friedlich sind wir mit uns selbst?

Der Wunsch nach Frieden ist im Moment überall spürbar.

Oft erscheint das Gefühl, dass vor allem im Großen entschieden wird – von Staaten, Politik oder Machtstrukturen - ob Frieden herrscht oder nicht.

Doch ein Gedanke, der sich durch viele alte Weisheitslehren zieht – wie den hermetischen Prinzipien – lautet: „Wie innen, so außen. Wie im Kleinen, so im Großen.“

Es weist auf etwas Spannendes hin: Die Muster sind ähnlich.

Wenn wir genauer hinsehen, erkennen wir vieles wieder:

Konflikte entstehen oft dort, wo nicht zugehört wird, wo Angst stärker ist als Vertrauen, wo alte Verletzungen verteidigt werden, wo jemand recht haben muss.

Und wenn wir ehrlich sind, kennen wir diese Dynamiken auch aus unserem eigenen Inneren:

Der kleine innere Kampf. Der Druck, perfekt sein zu müssen. Der kritische Dialog mit uns selbst. Das Festhalten an alten Geschichten.

Viele Menschen wünschen sich eine friedlichere Welt – und gleichzeitig führen sie im eigenen Inneren einen dauerhaften Krieg gegen sich selbst und vielleicht liegt genau hier ein wichtiger Ansatzpunkt.

Denn Frieden ist nicht nur ein politischer Zustand – er ist auch eine innere Qualität.

AMRITA

Weil Stille kein Rückzug ist,
sondern die Rückverbindung zu sich
selbst und der inneren Kraft

Romana Crnkic,
Dipl. Humanenergetikerin
Master of Aromapractice
Prager Straße 13, 4040 Linz
0699 10767606
www.amrita-humanenergetik.at



Ein Moment, in dem du aufhörst, dich selbst zu verurteilen.

Ein Atemzug, in dem dein Körper entspannen darf und du akzeptierst, was ist.

Eine Entscheidung, dir selbst mit mehr Ehrlichkeit und Mitgefühl zu begegnen.

Vielleicht beginnt der Frieden in der Welt nicht nur in großen Verhandlungen – sondern auch in Millionen stillen Momenten, in denen Menschen beginnen, im Inneren Frieden zu schließen.

Mit sich selbst.

Mit ihrer Geschichte.

Mit dem, was gerade ist.

Und vielleicht ist eine der ehrlichsten Fragen, die wir uns stellen können:

Wie viel Frieden trage ich eigentlich selbst in mir?

Wie liebevoll gehe ich mit mir selbst um?

Wie sehr trage ich zum Frieden bei?

Autorin: Romana Crnkic,
Dipl. Humanenergetikerin, Master of Aromapracitce



GLASBAU
STEINE Ertl

TRANSPARENZ UND STARKE TECHNIK

www.glasbausteine.at

Die Ruine Kollmitz ladet herzlich ein zum Verweilen und Genießen.

Beide Türme in der Ruine sind begehbar und ein kleines Burgmuseum ist zu besichtigen. Die Schlüssel für Türme und Museum sind in der Jausenstation erhältlich.

Bei Getränken und kleinen Imbissen können Sie sich stärken.

Größere Gruppen ersuchen wir um Anmeldung. Für Gruppen ab 10 Personen kann gegen Voranmeldung ein geführter Rundgang gebucht werden.

Öffnungszeiten der Jausenstation

1. Mai bis 31. Oktober

Freitag bis Montag und Feiertage
10.00 Uhr bis 17 Uhr

Mobil: 0680 / 14 17 390

Mail:

gabriele.schleinzerl@gmail.com

Informationen und Führungen:

Tel.: 0664 / 8632001

Mail: verein@ruine-kollmitz.at

Web: <http://www.kollmitz.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



B r a c o 2026: Live Termine & Live Online-Begegnungen (Live Streaming) siehe Webseite: 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**«.

The advertisement for 'derbaum' features a background image of a rustic, cozy room with wooden walls and a ceiling. A large window with light-colored curtains looks out onto a balcony. A bed with blue bedding is visible in the foreground. In the top left, there is a logo of a stylized tree with a person standing inside it, with the text 'derbaum' below it. Below the logo, the text 'Seminarzentrum Hotel · Pension' is written. Further down, the address '4565 Inzersdorf im Kremstal Am Inslingbach 17' and phone number '+43 7582 81331' are listed, along with the email 'info@derbaum.net' and the website 'derbaum.net'. In the top right corner, there is a QR code. A handwritten-style text 'Online buchen!' with an arrow pointing towards the QR code is also present.



Honig

Ernährungswissenschaftlich ist belegt, dass Honig aus schnell verfügbaren Zuckern besteht. Diese Zucker im Honig sind vorverdaut durch die enzymatische Aktion der Bienen-Drüsen.

Natürliche Alkalisierung: Leidest du an zu viel Magensäure? Honig wirkt natürlich alkalisierend und kann Beschwerden lindern. Honig wirkt im Körper basisch (alkalisch) und enthält ähnliche Inhaltsstoffe wie bestimmte Früchte, die ebenfalls basisch verstoffwechselt werden.

Honig ist das flüssige Gold, das die Vitalität des Körpers bewahrt: Honig fördert zudem die Kalziumaufnahme, was entscheidend für starke Nerven und gesunde Knochen ist.

Honig erhöht den Hämoglobingehalt des Blutes und heilt durch seinen hohen Eisen- und Kupfergehalt Blutarmut.

Honig beruhigt die Nieren und die Leber, schützt gegen Krankheiten der Atemwege und der Verdauungstrakte.

Honig fördert die Herz-Kreislauf-Gesundheit und unterstützt durch seine beruhigende Wirkung das innere Wohlbefinden.

Vor allem in Westasien gilt Honig als bewährtes Naturheilmittel mit bakterientötenden Eigenschaften. Honig wird aufgrund seiner antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften traditionell als vielseitiges Heilmittel bei inneren und äußeren Infektionen geschätzt.

In vielen Kulturen wurde und wird Honig als wirkungsvolles Aphrodisiakum geschätzt. Dank sieben spezifischer Verdauungsenzyme und einer Fülle an Nährstoffen ist Honig nicht nur gesund, sondern auch besonders leicht verdaulich.

Analytisch betrachtet, Enzymatische Spaltung: Nektar besteht primär aus Wasser und Saccharose (einem Zweifachzucker). Die Bienen fügen dem Nektar sowohl bei der Aufnahme als auch beim anschließenden Umlagern im Stock spezifische Drüsensekrete hinzu. (insbesondere Speichel-Sekrete)

Wichtige Enzyme: Ein entscheidendes Enzym ist die Invertase (Saccharase), die Saccharose in die Einfachzucker Glucose (Traubenzucker) und Fructose (Fruchtzucker) spaltet. Ein weiteres Enzym, die Diastase (Amylase), spaltet Stärke in Malzzucker. »Vorverdaut« und Reifung: Diese Prozesse laufen bereits während der Honigreifung im Bienenstock ab. Die Umwandlung von Nektar in Einfachzucker durch Bienenenzym steigert nicht nur die Haltbarkeit, sondern verbessert auch die Verdaulichkeit für die Bienen. Resultat: Honig besteht zu etwa 80 % aus diesen vorverdauten Zuckern, wobei der Anteil von Glucose und Fructose überwiegt. Die restlichen ca. 20 % bestehen hauptsächlich aus Wasser, sowie Pollen, Mineralstoffen, Enzymen und Aminosäuren.

Zucker als entzündungsfördernder Faktor: Was sagt die Wissenschaft?

Sobald du etwas isst, Vegetarisch oder Fleisch, startet eine Maschinerie im Körper, welche seit Millionen von Jahren darauf spezialisiert ist, die Nahrung in Zucker zu wandeln, sofort zu nutzen und zu speichern in Leber und Muskulatur (etwa 2000 kcal). Das Zuviel an Zucker im Blut wird dann weiter in Fett umgewandelt. Sinkt der Blutzuckerspiegel, die Reserve von den gespeicherten 2000 kcal geht zur Neige, schaltet der Körper auf Fettverbrennung um. Fett wird dann in Ketone (Aceton) umgewandelt, welche dann als Brennstoff dienen können, nicht aber als Zucker.

Führst du direkt Zucker zu, (Getränke, Mehlspeisen usw.) versteht das unsere Biologie nicht. Die Maschinerie startet sinnloser Weise trotzdem, ca. 3 Stunden, obgleich nicht notwendig, da es sich ja eh schon um Zucker handelt. Ein sehr unvorteilhafter Kreislauf beginnt im Körper...

Unsere genetische Ausstattung ist noch nicht an den massiven Konsum isolierter Zuckerformen angepasst, was evolutionär betrachtet eine Umstellung von ca. 100.000 Jahren erfordern würde. Um ernährungsbedingten Krankheiten vorzubeugen, ist der Verzicht auf Industriezucker und eine pflanzenbasierte Ernährung daher der gesündere Weg.

Zucker (besonders Haushaltszucker, Fruktose, Glukose) dient als Nahrung für entzündungsfördernde Bakterien und Pilze (wie Candida) im Darm, deren Stoffwechselprodukte (Ausscheidungen) – vereinfacht als Toxine (Gifte) bezeichnet wird, welche die Darmgesundheit schädigen können.

Vitamin-D-Spiegel: Ein optimaler Vitamin-D-Spiegel (100–150 nmol/l) stärkt dein Immunsystem und die Anfälligkeit für grippale Infekte sinken in Richtung Null.

Omega-3: Ein gesundes Verhältnis von Omega-3 (Feuerlöscher-entzündungshemmend) zu Omega-6 Fettsäuren (Feuerleger-entzündungsfördernd) läge bei maximal 1:5. Doch durch Fehlernährung mit Softdrinks und Zucker erreichen viele Kinder heutzutage ein alarmierendes Ungleichgewicht von 1:65.

Autor: Norbert O. M. Feilhaber

Tel./WhatsApp +43 (0) 680/12 52 223

Qi-Gong mit Norbert



Entdecken Sie die heilende Kraft des medizinischen Qi Gong nach Dr. Pang Ming und die Tradition der 8 Brokate aus dem Shaolin-Stift. In unseren Kursen verbinden wir sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und Meditation. Gemeinsam lösen wir Blockaden, stärken den Energiefluss und bringen Körper und Geist wieder in Einklang.

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



„Endlich kann ich mir selbst helfen“,

war mein vorherrschender Gedanke, nachdem ich vor 15 Jahren einen Jin Shin Jyutsu Selbsthilfekurs absolviert hatte. Den Namen Jin Shin Jyutsu konnte ich damals kaum aussprechen, aber der Kurs berührte mich tief. Das Auflegen der Hände als Selbsthilfe, was ich so noch nicht kannte, veränderte etwas in mir. Mich zu spüren und mich ausgleichen zu können, eröffnete sich als neue Möglichkeit für mich.

Ich hatte bereits vor dem Kurs ein Buch über Jin Shin Jyutsu – auch bekannt als Strömen – gelesen und die Techniken angewendet. Ich fühlte mich deutlich wohler und mehr bei mir selbst angekommen. Also besuchte ich diesen Selbsthilfekurs in Wien. Manche der Teilnehmerinnen kannten Jin Shin Jyutsu schon, für andere war alles ganz neu. Und für mich? Für mich war es eine kleine Offenbarung. Endlich konnte ich bei Ängsten, bei Unwohlsein, bei verschiedensten körperlichen Problemen meine Hände auflegen und mich selbst ausgleichen. Meine kleine Hausapotheke für ganz viele Gelegenheiten. Kompliziert und einfach zugleich. Nach diesem Selbsthilfekurs verstand ich endlich das große Ganze, das hinter diesen Anwendungen steckt. Ich kann mich noch gut an die Freude erinnern, die ich empfand, und die mir über die Jahre erhalten blieb.

Schließlich absolvierte ich eine Ausbildung zur Jin Shin Jyutsu Praktikerin und später zur Selbsthilfelehrerin. Aus meinen Therapeutic Touch Anwendungen, die ich als ausgebildete Krankenschwester anbot, wurden nun Jin Shin Jyutsu Anwendungen. Was mir allerdings noch fehlte, war eine Methode, um meinen Klienten wirksame Selbsthilfe-Tools für den Alltag mitzugeben. In den spezifischen Selbsthilfegriffen fand ich genau das.

Ich wende diese Methode gern bei mir selbst an, mal mehr, mal weniger oft. So habe ich jederzeit ein wirksames Werkzeug zur Hand, um mich selbst zu unterstützen – sei es bei Rückenschmerzen, Blasenbeschwerden oder Müdigkeit. Aber auch ohne akute Anlässe hilft es mir, einfach mein allgemeines Wohlbefinden zu steigern.

Sollte ich doch einmal in die Stressfalle tappen, treffe ich mich mit einer Kollegin. Neben dem persönlichen Austausch steht dabei das gegenseitige Strömen im Mittelpunkt, was mir hilft, schnell wieder in meine Balance zu finden. Es tut einfach gut auf der Liege zu liegen und jemanden anderen machen zu lassen und so zu mir zu kommen, mich neu zu spüren und neu bei mir anzukommen. Dabei kann ich immer wieder neue Facetten an mir entdecken, die mir helfen, mich selbst besser anzunehmen.

Als mein Vater an Demenz erkrankte, wurden unsere Gespräche immer einsilbiger, bis sie schließlich fast ganz verstummten. In meiner wachsenden Hilflosigkeit kam mir der Gedanke, ihn zu strömen. Ich setzte mich zu ihm, und hielt entweder nur seine Finger oder ich machte den Finger – Zehen – Strom. Beides sind einfache, vielseitig einsetzbare

Griffe. Ein Schritt nach dem anderen führte zu einer inneren Ruhe - in mir und auch in meinem Vater. Es war ein Zusammensein auf einer ganz neuen Ebene. Es entstand ein tiefer Frieden und Ausgleich jenseits der Sprache – ein stilles Helfen und ein Da-Sein auf eine ganz sanfte Art. So konnte ich ihn bis zu seinem Tod begleiten. Für mich offenbarte sich dabei eine neue Nuance von Strömen.

Jin Shin Jyutsu ist eine tiefe Bereicherung für mein Leben, die ich voller Begeisterung in Selbsthilfekursen, Workshops oder als individuelle Anwendung in meiner Praxis mit anderen teile.

Maria Buchmayer

Jin Shin Jyutsu Praktikerin und Selbsthilfelehrerin

2073 Schrattenthal, Pillersdorf 3/ Tel.: 0650 48 48 490

www.jsj.at / [mail: maria.buchmayer@aon.at](mailto:maria.buchmayer@aon.at)



Glückscod: CXAMXCH -10% Preisvorteil !! Glückscod gültig für die ersten beiden Online-Bestellungen

<http://www.hollervulkan.at>; +43 (0) 664 / 99 1 99 99



Beste Qualität von der Blüte bis ins Glas!

- ✓ Direkt vom Bauern
- ✓ Aus eigenem Anbau
- ✓ Handverlesene Früchte
- ✓ Rasche, schonende Verarbeitung
- ✓ Sicherer Versand

• • •

bio

bekämpft freie radikale

fruchtig lecker



Mein persönlicher Friedensprozess

Eine systematische Klärung der Vergangenheit mit der Methode von „EFT“.

Der Krieg in der Außenwelt spiegelt den „Krieg“ in unserem Inneren. Während ich das schreibe, kommt mir das sehr drastisch vor.

Wenn wir jedoch mit dem Verständnis der Gesamtheit der Welt, der Verbundenheit mit allem was ist denken, dann klingt es logisch mit dem Frieden bei sich selbst anzufangen. Wenn ich negative Erlebnisse verdränge, dann werden sie größer und belasten mich, bis sie ausbrechen und mich überfluten. Emotionen kommen hoch, die ich nicht zuordnen kann. Ich reagiere mürrisch, gestresst, genervt, grantig, zornig. Meine Umgebung freut sich nicht besonders darüber.

Verständlich, denn auch mir ist es lieber, wenn ich von liebevollen, friedliebenden Menschen umgeben bin.

Ich nehme also Stift und Papier und beginne systematisch aufzuschreiben, was in mir den Frieden stört, was mich durcheinanderbringt. Was ist es, dass in mir die großen Unruhen erzeugt, dass ich in bestimmten Situationen überfordert bin, und gestresst reagiere?

Chronologisch schreibe ich alles auf, was mir in Erinnerung ist.

Dann beginne ich beim ersten Punkt und wende die EFT-Technik an.

Was ist die EFT-Technik?

Bedeutung: **Emotional Freedom Technique** ist eine Methode, um belastende, Emotionen, Erinnerungen, Glaubenssätze oder Körperempfindungen zu bearbeiten.

Die Technik arbeitet mit der sanften Stimulierung (Klopfen) von bestimmten Akupunkturpunkten, während man auf sein Problem eingestimmt ist.

Entdeckt wurde sie vom Psychiater Dr. John Diamond, der eine Beziehung zwischen Meridianen und Emotionen feststellte. Vereinfacht wurde sie von Gary Craig, ein Coach und NLP- Master, dessen Technik der Öffentlichkeit zugänglich gemacht wurde.

Der Grundgedanke von EFT sagt aus, dass jede Ursache für alle belastenden Emotionen eine Störung im Energiesystem des Körpers ist. Das bedeutet, dass nicht ein problematisches Ereignis der Grund für die Belastung ist, sondern die dadurch entstandene Störung im Energiesystem des Körpers, wie etwa dem Meridian- oder Nervensystem. Diese Energiestörung tritt immer dann auf, wenn man - bewusst oder unbewusst – mit dem Auslöser konfrontiert wird. Durch sanftes Klopfen an den verschiedenen Akupunkturpunkten werden Blockaden im Energiesystem behoben und das Nervensystem beruhigt. Das limbische System in unserem Gehirn ist für die Verarbeitung von Emotionen zuständig. Hoher Stress oder gewisse Auslöser versetzen die Amygdala im Gehirn oftmals in eine unangemessene Alarmbereitschaft. Das Klopfen auf die Akupunkturpunkte hilft

dabei, die Amygdala wieder zu beruhigen. Das limbische System speichert die Erinnerung neutral ab und die belastenden Gefühle werden weniger. Durch das Klopfen werden auch Neurotransmitter wie Serotonin, Oxytocin, Dopamin etc. vermehrt ausgeschüttet. Es hat also einen direkten Einfluss auf die Gehirnchemie.

Folgende Themen könnten für einen persönlichen Friedensprozess in Frage kommen:

Zum Beispiel:

- Damals, als ich das negative Erlebnis in der Schule hatte.
- Damals, als ich so unglücklich verliebt war.
- Als sich meine langjährige Freundin plötzlich nicht mehr bei mir meldete.
- Als meine Kollegin eine Gehaltserhöhung bekam und ich nicht.
- Als meine Eltern mir nicht glaubten, dass ich gemobbt wurde und ich mich allein gelassen fühlte.
- Als beim Familienfest die Stimmung eskalierte und wir uns arg stritten und meine Schwester seitdem nicht mehr mit mir redet.
- Als meine Eltern starben und ich keine Unterstützung hatte bei den Erledigungen.
- Damals als ich meinen kranken Großvater pflegte und ich damit so sehr überfordert war.
- Als ich beschuldigt wurde und überhaupt nichts dafürkonnte.

Diese Klärung der Vergangenheit kann alte Glaubenssätze auflösen und damit eine Veränderung von negativen bestehenden und behindernden Verhaltensmustern bewirken.

Die Liste ist lange, aber ich habe gemerkt, dass es relativ einfach ist sie abzuarbeiten.

Es geschieht auch ein kleines Wunder und bei den ersten negativen Erinnerungen, die ich abarbeite, entsteht ein Dominoeffekt. So als würde man bei einem Tisch ein Bein absägen, stürzt der ganze Tisch zusammen und viele (natürlich nicht alle) belastende Erlebnisse sind für mich plötzlich nicht mehr relevant.

Ich freu mich über den raschen Vorgang und spüre die Erleichterung und den Frieden, der sich in mir auftut.

Das macht Mut weiter daran zu arbeiten.

Irene Maria Maurer

Akademische Beratung

EFT Pro Practitioner

Conversiologin

Kräuterpädagogin

Termine gerne nach Vereinbarung: 0664/17 28 192

Sunnseitn 19



Astrologische Aufstellungen

Astrologie, die Sternenkunde, wurde und wird auf vielerlei Art betrieben: Es gibt den siderischen und den tropischen Tierkreis, verschiedene Häusersysteme (das sind Unterteilungen des Zodiaks), manche Astrolog*innen verwenden nicht nur Transsaturnier, sondern sogar hypothetische Planeten, manche (Unmengen von) Asteroiden, manche arbeiten mit Halbsummen (Winkelhalbierungen zwischen zwei Planeten des Horoskops), manche mit Gradbedeutungen, manche mit Fixsternen usw. usf. Die verschiedensten Lebensgebiete und -themen können angesprochen werden, wie Gesundheit, Wohlstand, Geschwister, Elternhaus, Kinder, Weltanschauung, Beruf, Feinde, ... Die Methoden, Techniken und Deutungssysteme sind sehr zahlreich und sehr verschieden. Gemeinsam aber haben sie alle das selbe Weltbild, in dem Ordnung, Sinn und Bedeutung vorhanden sind und nicht etwa zufälliges Durcheinander. Eine intuitive und sinnlich direkt wahrnehmbare astrologische Technik ist die Horoskop-Aufstellung. Das betreffende Horoskop wird durch Leute, die die Lichter (das sind Sonne und Mond) und die Planeten vertreten und verkörpern, die so genannten Stellvertreter, physisch dargestellt, vielleicht vergleichbar mit einer spirituellen Zeremonie oder einem improvisierten Theaterstück. Diese Stellvertreter müssen keine astrologischen Vorkenntnisse haben und doch zeigen sich durch sie erstaunlicherweise Gefühle, Verhaltensweisen und Impulse in Bezug zu ihrer „Rolle“, ohne dass sie die (Vor-) Geschichte, zu der das Horoskop erstellt wurde, kennen würden. Ihre Empfindungen zueinander und zum Geborenen bzw. zum Thema drücken verschiedene Perspektiven der Angelegenheit aus und gehören zur Rolle. Sie können sich durch körperliche Reaktionen oder auch sprachlich zeigen. Nicht nur für den Menschen, dessen Horoskop „aufgestellt“ wird, für Stellvertreter ist die Astrologische Aufstellung ebenfalls meist sehr intensiv und eindrucksvoll. Es können nicht nur Geburtshoroskope aufgestellt werden, sondern auch andere, beispielsweise Frage- oder Elektionshoroskope. Geburtshoroskope eignen sich allerdings wahrscheinlich am besten für Anfänger*innen. Hat man ein Thema, etwas, das gerade aktuell ist und geklärt werden soll, dann kann die Aufstellung auch dafür hilfreich sein und Auskunft geben. 04 Sunnseitn „Perückenwendel #2014“



Man kann genauso gut „nur“ schauen wollen, was sich ergibt (also, was einem gegeben wird). Horoskop-Aufstellungen sind keine Psychotherapie. Sie können aber ein Gefühl für natürliche Rhythmen geben und ein Wissen um das Eingebettetsein in ein lebendiges Universum. Astrologie und ebenso Astrologische Aufstellungen können aber anstatt Anweisungen, Tipps und Tricks anzubieten, einfach auch zeigen, was ist, und dazu führen, dass jemand auf natürliche Weise die Qualität der Zeit und des Ortes lebt und *der* ist, der er eben ist. Sie können sozusagen helfen, Verständnis und Einverständnis zu erreichen. Dann wird alles so leicht wie beim Gehen einen Fuß vor den anderen zu setzen. Oder so anstrengend wie beim Klettern. :) *„Astrologie wird eher als Weg um zu verstehen gesehen, als als Weg um zu kontrollieren. Auf der persönlichen Ebene bedeutet das, sich mehr darauf einzustellen sein Verständnis davon, was gerade geschieht zu ändern, als zu ändern, was geschieht.“* (Garry Phillipson über die „organistische“ Sicht der Astrologie in „Astrology in the Year Zero“ – meine Übersetzung) Wer Interesse hat, als „Stellvertreter“ teilzunehmen und/oder sein eigenes Horoskop aufstellen zu lassen, möge sich melden.

Autor: Subhash ☐ astro@subhash.at ☐ <https://astro.subhash.at> ☐ Telegram: @subhash_at 04 Sunnseitn

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>

Vereinsmitgliedsantrag

Trabenreith 22, A-3754 Irnfritz-Messern
0680/12 52 223, norbert.feilhaber@gmx.at,
Online Lesen: <http://www.sunnseitn.info>
ZVR-Zahl 1596935419



.....
Name

.....
Vorname

.....
Straße / Hausnummer

.....
PLZ/Wohnort

.....
Telefon/Mobil + E-Mail

.....
Datum

.....
Unterschrift

BITTE ANKREUZEN ✎

☐ ✎ **Förder Mitglied:** 15 € Mitgliedsgebühr pro Jahr. Erlischt automatisch nach einem Jahr).

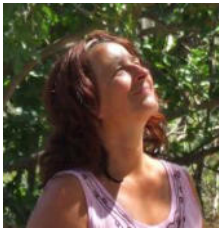
☐ ✎ **Außerordentliche MitgliederInnen:** Erhöhte Mitgliedsgebühr pro Jahr.

Bankverbindung

VOLKSBANK WIEN
Kontowortlaut: Sunnseitn

IBAN

AT79 4300 0000 0380 1545



Goldenes Handwerk

Ich wuchs in einer Arbeiterfamilie in Wien auf. Es war eine Großfamilie mit 15 Menschen aller Altersstufen. Mein Großvater war das Oberhaupt. Er konnte eigentlich alles (aus Sicht eines vierjährigen Kindes, das ich damals war).

Eines Tages rief er mich zu sich. „Da schau her, Dirndl“ sagte er zu mir. „jetzt schaust mir zu, was ich da mache, damit` s dir einmal die teuren Handwerkskosten ersparst. Des kannst selber a` machen“ Und so sah ich zu, wie er den verstopften Abfluss reparierte.

Dieses Kindheitserlebnis kam erst wieder zu tage, als wir ins Waldviertel zogen, in ein 400 Jahre altes Steinhaus. Und bei jeder Reparatur- und es waren viele, dachte ich an die Regel meines Großvaters: „Handwerk hat goldenen Boden“.

Und der Spruch wirkte, der Fehler wurde gefunden, das Stück repariert und somit Geld gespart. Handwerkstätigkeiten wurden erlernt, das Selbstvertrauen wuchs.

Und das Wissen wird nun ans Enkelr weitergegeben. Danke lieber Opa!

Autorin: Elisabeth Susanna

Sobald du merkst,
dass du dich im
Kreis drehst,
ist es Zeit, aus der
Reihe zu tanzen.

Martina Ellegast
+43 (0)676/66 86 155
Arthur Kruppstr. 7
3300 Amstetten



Zentrum
Zum Wohle
des Ganzen

Stärke dein Leben.

www.zumwohledesganzen.at