

Zeitschrift
für Betreuung
und Pflege

daSein



Themenschwerpunkt

Die Gaben der Natur

Inhaltsverzeichnis

Editorial		3
Jung, voller Lebensfreude und dement		4
Die Gaben der Natur		5
Kneipp und das Wasser		7
Bergkräuter – ein hohes Gut, das uns die Natur schenkt		10
Veranstaltungen		12
Die Sonne tut Körper und Seele gut		16
Holz – ein Naturstoff		18
Waldbaden		19
Vom Bandscheibenvorfall zum Zirbenbett		20
„Bewusst gemacht“ Lob des Körpers – Oder: Wir selbst sind Natur		22
Impressum und Vorschau		23



Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn wir uns im Grünen aufhalten, egal ob beim Wandern, Gärtnern oder in der Hängematte auf dem Balkon, spüren wir ganz instinktiv: das tut uns gut. Warum ist das so? Die Natur hat eine gesundheitsfördernde Wirkung auf unseren Organismus und unsere Psyche, das belegen mittlerweile auch zahlreiche wissenschaftliche Studien.

Mit Maßen genossen hat die Sonne ebenso heilende Wirkung wie auch das Wasser. Mit einem Massivholz-Bett können wir selbst im Schlaf unserem Körper Gutes tun.

In dieser Ausgabe erklärt Katrin Gstach, was es mit dem „Waldbaden“ auf sich hat. Armella Nachbaur lässt uns an ihrem großen Wissen über Heilkräuter teilhaben. Brigitte Pregoner vermittelt uns, dass die Lehre von Hildegard von Bingen auch heute noch Gültigkeit besitzt.

Die Möglichkeiten, die Natur zu genießen und deren Heilkräfte zu nutzen, sind also schier unbegrenzt – wir müssen es nur tun.

Herzlich,
Ihr „daSein“ Redaktionsteam

Jung, voller Lebensfreude und dement

Margaret McCallion lebt in Glasgow, sie wurde durch die Diagnose Demenz mit 55 Jahren aus dem Berufsleben gerissen. Es dauerte nicht lange, bis sie sich für Alzheimer Scotland in nationalen und europäischen Arbeitsgruppen engagierte, um die Sichtweise von Betroffenen in die Gestaltung des Sozialsystems einzubringen. Das Interview führte Susan Rendell, die sie damals als „Link Worker“ persönlich begleitet hat.

Susan: Margaret, seit wann weißt du von deiner Erkrankung?

Margaret: Vor vier Jahren erhielt ich meine Diagnose. Das war eine schwierige Zeit in meinem Leben. Du weißt ja, ich war immer sehr beschäftigt und hatte viele verschiedene Jobs gleichzeitig. Ich liebte es, andauernd beschäftigt zu sein. Auch bei meinem letzten Arbeitsplatz gab es immer viel zu tun, Meetings und Dinge, die erledigt werden mussten. Irgendwann wurde das immer schwieriger für mich, und ich verstand nicht, was los war. Meine Schwester und ich arbeiten gemeinsam für eine Wohltätigkeitsorganisation, und irgendwann sprach sie mich darauf an, dass sie sich Sorgen mache wegen meines Erinnerungsvermögens.

Was hast du dann gemacht?

Ich führte ein Gespräch mit meiner Vorgesetzten, sie schlug mir vor, dass ich einen Gesundheitscheck machen sollte. Sie hatte natürlich recht. Beim Nachgespräch wurde mir mitgeteilt, dass ich nicht mehr arbeitsfähig sei. Das war wirklich ein Schock. Ich war mit sofortiger Wirkung freigestellt, das war alles schrecklich kompliziert. Ich war noch nicht einmal 55 Jahre alt, also weit entfernt von der Pension.

Meine Vorgesetzte hat angefangen zu weinen, als sie von meiner Diagnose erfuhr.

Kannst du mir sagen, was dir nach der Diagnose geholfen hat?

Ich habe zwei ältere Schwestern und einen ziemlich großen Freundeskreis, die haben mich sehr unterstützt. Die neurologische Station im Krankenhaus hat mich noch zur Abklärung aufgenommen, der Arzt dort war so nett und gründlich, hat viele Tests mit mir gemacht. Dann wurde ich wieder nach Hause entlassen – sie sagten, wäre es ein Krebs, hätten sie mich behalten, aber so musste ich heim. Ich bin ja gesund. Da war ich dann alleine.

Und würdest du sagen, dass nach so einer Diagnose die Unterstützung von Freunden wichtig ist?

Das ist das Allerwichtigste. Und außerdem bekam ich den Kontakt zum Ressource Center in Glasgow, von Alzheimer Scotland. Ich muss zugeben, dass ich mich lange gewehrt habe dorthin zu gehen, weil ich nicht zu den Menschen mit Demenz gehören wollte.

Als ich dann aber dort war, war ich angenehm überrascht über die Art, wie das organisiert ist. Dieser Treffpunkt ist ein liebenswerter, heller Ort, wir haben Spaß und es ist leicht, über seine Sorgen und Ängste zu reden. Die Unterstützung, die ich dort bekommen habe, das war einfach unglaublich wichtig für mich.

Seit November 2021 gibt es in Lustenau, Pontenstraße 20, einen Treffpunkt für Menschen mit Demenz. Jeden Dienstag von 15 bis 17 Uhr, Information und Anmeldung unter: T +43 (0)5577 84311-6600, E mohi@lustenau.at



Daniela Egger
Aktion Demenz, Projektmanagement

Die Gaben der Natur

bei Hildegard von Bingen

„Die Kräuter bieten einander den Duft ihrer Blüten. Die ganze Natur steht dem Menschen zu Diensten und in diesem Liebesdienst legt sie ihm freudig ihre Güter ans Herz.“ (Hildegard von Bingen)

Für die Menschen im 12. Jahrhundert war die Natur eine täglich erlebbare Realität und es war ganz selbstverständlich, sich ihr anzuvertrauen und von ihr zu nehmen, was zum Leben gebraucht wurde. Die moderne Zeit und ihre Errungenschaften – von denen viele durchaus begrüßenswert sind – verdrängen die Natur und das Vertrauen in sie allerdings immer mehr. Unser mechanistisches Weltbild lässt uns glauben, dass wir alles dürfen – nur weil wir es technisch können. Die Natur hätte genug für uns alle, aber unser Problem liegt heute vor allem darin, dass wir „zu viel von allem“ haben (wollen).

Hildegard von Bingen betrachtete den Menschen als einen Teil der Natur und als solcher brauchen wir die Natur dringend und deshalb einen guten Umgang mit ihr. Wir brauchen eine qualitativ gute – eine natürliche – Ernährung, genügend Bewegung in der Natur und auch ausreichende Ruhephasen. Wir benötigen dringend genügend Schlaf, regelmäßige Ausleitung von belastenden Substanzen und Fastenperioden sowie geistige Betätigung und Kreativität, Spiritualität und die Pflege unserer Talente. Das alles liegt in der Natur des Menschen, denn er ist nicht nur Körper, er ist ein beseeltes Wesen und korrespondiert mit seinem Umfeld und mit den Elementen.

Die 4 Elemente als Gabe der Natur

Wir stärken unsere Abwehrkräfte durch einen regelmäßigen Umgang bzw. Austausch mit den Elementen Erde, Feuer, Wasser und Luft. Genießen wir das Element Wasser, freuen wir uns an

der Kraft der Sonne, des Windes und erden wir uns durch Wandern, Laufen, Gehen oder eine andere Sportart. Bewegung macht Freude und wir fühlen uns lebendig. Wir lernen unseren Körper und seine Leistungsfähigkeit kennen, wir spüren, dass wir uns auf ihn verlassen können und so wachsen unser Selbstvertrauen und unsere Freude, aber auch die Dankbarkeit über diese „Gaben“. Die Sonne ist jene ordnende Kraft, die Leben auf der Erde ermöglicht. Ohne Sonnenlicht keine Photosynthese und somit keine Lebens- und Nahrungsgrundlage. Die Heilkraft der Sonne, des Elements Feuer, ist seit jeher bekannt und wurde genützt. Krankheiten wurden in sogenannten „Sonnenheilstätten“ auskuriert und die Patient:innen bekamen genügend Zeit, um sich zu erholen. Das Sonnenlicht ermöglicht unter anderem die Bildung von Vitamin D, das für uns lebenswichtig ist.

Wasser ist ein kostbares Gut und seit Sebastian Kneipp ein Heilmittel erster Güte. Wer das Buch von Masaru Emoto über die „Heilkraft des Wassers“ gelesen hat, wird ehrfürchtig mit diesem Element umgehen und es als Getränk sehr schätzen. Wasser ist viel zu wertvoll, um es mit Farbstoffen und Aromen zu „verunreinigen“ und sollte unser Hauptgetränk sein. Wechselduschen, Fußbäder, Wassertreten, Tautreten und Armbäder gelten leider als altmodisch, sind aber ein Heil- und Kräftigungsmittel.

Frische Luft ist eine weitere Gabe der Natur und sorgt für eine gute Sauerstoffsättigung in unserem Blut. Vor nicht allzu langer Zeit gab es „Luftkurorte“, weil man wusste, dass saubere und reine Luft den Genesungsprozess unterstützen. Meeresluft, Landluft und Waldluft haben unterschiedliche Qualitäten und wirken heilend auf die jeweilige Krankheit und auf die Psyche des Menschen. Bewusste Atemübungen (wenn möglich



Brigitte Pregoner
Hildegardberaterin und Buchautorin



im Wald oder im Freien), flotte Spaziergänge oder kurze Sprints machen körperlich und mental frisch und fit.

Ernährung als Gabe der Natur

Hildegard von Bingen wusste bereits zu ihrer Zeit genau über Nahrungsmittel, Kräuter und Pflanzen Bescheid, nannte dies „Subtilität“ und meinte damit die feinstoffliche Wirkung auf unsere Seele und auf unser Gemüt. Subtilität ist die Botschaft des Nahrungsmittels auf Körper, Seele und Geist. Die moderne Ernährungswissenschaft spricht von Bio-Verfügbarkeit oder Biostoffen und diese aktivieren Reparatur- und Antikrebsgene und die unterschiedlichen Pflanzenfarbstoffe wirken als Antioxidantien. Unbehandelte Lebensmittel sind ein großes Geschenk der Natur an uns und wir dürfen es dankbar annehmen.

Die Kriterien in der Hildegardernährung sind einfach:

Lebensmittel, Kräuter und Pflanzen in der Hildegardküche kommen aus unserem Kulturraum und es gibt im Prinzip die drei Kriterien saisonal, regional und qualitativ hochwertig. Ausnahme beim „Regionalen“ bilden die Gewürze, die seit Beginn des Handels aus dem Fernen Osten als Kostbarkeiten nach Europa kamen und nicht nur

für den Geschmack der Speisen von Bedeutung sind, sondern vor allem für unsere Gesundheit. „Lasst eure Lebensmittel eure Heilmittel sein“, der oft zitierte Satz von Hippokrates kommt der Wichtigkeit und dem Stellenwert gesunder Ernährung am nächsten. Die Basis in der Hildegardküche bildet der Dinkel, denn er ist „das wertvollste Getreide und wirkt wie eine innere Salbe.“ Als Gemüse bevorzugt Hildegard Fenchel, Kichererbsen, Bohnen, Kürbis, Rote Rüben, Möhren, Brennnesseln, Pastinaken, Mangold, Gartensalate wie Kopf- oder Eichblattsalat und Lollo Rosso.

Fleisch war eine Kostbarkeit, die nur zu besonderen Anlässen serviert wurde. Aus dieser Kostbarkeit ist ein Massenprodukt geworden, das viel zu oft auf unseren Tellern landet und mit Hormonen und Antibiotika belastet ist. Beim Fleischkonsum sollten wir zumindest auf artgerechte Tierhaltung achten.

Pflanzen, Tiere und Steine als Gabe der Natur

Hildegard von Bingen wusste auch über die Heilwirkung von Pflanzen und hinterließ zahlreiche Rezepturen, die auch heute Gültigkeit haben und auf wunderbare Weise wirken. Die genaue Beschreibung der einzelnen Pflanzen und die feine Abstimmung verschiedener Zutaten ist ein wesentlicher Grund für deren Wirksamkeit. Die Hildegardmedizin ist zu vergleichen mit der Wirkweise der TCM, entspricht aber auf Grund der Regionalität der Pflanzen unserem Kulturkreis mehr. Auch tierische Substanzen wie Fett, Fell usw. beschreibt Hildegard und verweist auf deren Heilwirkung. Steine setzt sie gezielt bei Schmerzen, Hormonstörungen oder seelischen Befindlichkeiten ein und deren Wirkung wird durch die moderne Wissenschaft bestätigt.

All die Gaben der Natur bewusst und respektvoll zu nutzen ist mehr denn je unsere Aufgabe, denn wir können ohne Natur nicht überleben, die Natur aber sehr wohl ohne uns weiterbestehen.

Kneipp und das Wasser

„Im Wasser ist Heil. Wenn es für mich ein Heilmittel gibt, so wird es das Wasser sein. Das Wasser ist das allererste, vorzüglichste und allgemeinste Heilmittel für den menschlichen Körper.“

Das waren die Erkenntnisse von Sebastian Kneipp (1821 – 1897), die er aus seinen sorgsamsten Beobachtungen schöpfte.

Sebastian Kneipp war Pfarrer in Bad Wörishofen im Allgäu. Er stammte aus armen Verhältnissen, konnte jedoch mit Hilfe eines Verwandten das Gymnasium besuchen und Theologie studieren. Während des Studiums erkrankte er an Tuberkulose. Das Büchlein „Von der Kraft des frischen Wassers“ von Johann Siegmund Hahn veranlasste ihn, in der Donau kurze Tauchbäder zu nehmen. Diese „Rosskur“ verfehlte ihre Wirkung nicht, Kneipp wurde wieder gesund.

Das 5-Säulen-Gesundheitskonzept

Später verfeinerte er die Anwendungen, sodass sie angepasst an die körperliche Verfassung und – richtig dosiert – in jedem Alter, bei beinahe allen Befindlichkeitsstörungen und zur Gesunderhaltung angewendet werden können. Später kombinierte er Heilkräuter mit Wasser und erkannte, dass eine gesunde Naturkost den Körper kräftigt und dass Bewegung (Arbeit) dem Menschen guttut. Als Priester lag ihm das Seelenheil der ihm Anvertrauten besonders am Herzen. So entstand das erste medizinische Ganzheitskonzept, das heute immer noch aktuell ist: Das 5-Säulen-Gesundheitskonzept: Wasser, Heilkräuter, Bewegung, Ernährung und Lebensordnung.

Zur Kneipp-Wassertherapie gehören Wickel und Auflagen, Güsse und Bäder, Wassertreten, Taulaufen und Waschungen. Die kalten Anwen-

dungen werden *ganz kurz* und die Güsse und Bäder, häufig im Wechsel (lang warm, kurz kalt) verabreicht. In ihrer milden Wirkung verhelfen sie dem Gesunden zu einem optimalen Gefäßtraining und stärken die Immunkraft.

Es ist möglich, einzelnen Wassertemperaturen bestimmte medizinische Anwendungen zuzuordnen. So kann Wasser mit einer Temperatur von 16 bis 18 °C zur Abhärtung, Wasser mit 18 bis 20 °C bei niedrigem Blutdruck, Wasser mit 20 bis 22 °C bei funktionellen Herz-Kreislaufstörungen, Wasser mit 27 bis 29 °C für Unterwassergymnastik und Wasser mit 30 bis 36 °C für passive Bäder bei chronischen rheumatischen Erkrankungen eingesetzt werden.

Die Wirkung der Kneippanwendungen ist so einfach wie genial

Millionen von Nerven nehmen die Reize, die mit dem Wasser an die Haut herangebracht werden, auf und veranlassen den Körper zu einer positiven Reaktion. Kneipps Theorien wurden alle wissenschaftlich nachgewiesen. Sie bilden die Basis der modernen, wohl ergänzten, aber im Grundsätzlichen unveränderten Hydrotherapie nach Kneipp.

Heilkraft des Wassers Die Kneipp-Anwendungen Kneipp wusste, wie's geht.

Wassertreten

Es kann z.B. in der Badewanne, im Fußkneipper oder in freien Gewässern mit einer Tiefe bis etwa handbreit unter dem Knie durchgeführt werden. Wirkt durchblutungsfördernd, kreislaufanregend, beruhigend (am Abend) bzw. erfrischend (tagsüber), venenkräftigend, entstauend und immunkraftstärkend.



Sylvia Jagschitz
Vorsitzende, Kneipp Landesverband Vorarlberg

- Mit warmen Füßen macht man etwa 30 bis 40 Schritte im Storchengang, d.h. das Bein wird bei jedem Schritt zur Gänze aus dem Wasser gezogen und dann wieder hineingestellt.
- Abschließend das Wasser abstreifen und die Beine im Trockenen warmlaufen.
- Nicht geeignet bei Durchblutungsstörungen der Beine, frischen Thrombosen, akut fieberhaften Erkrankungen, Kaltfuß, Menstruation, Neigung zu Harnwegsinfektionen, Blasen- und Nierenerkrankungen bzw. Unterleibsinfektionen.

Der Wadenwickel

Wird zur Fiebersenkung eingesetzt, aber auch bei örtlichen Entzündungen (Venen, Blutergüsse, Prellungen), Neigung zu hohem Blutdruck, Überanstrengung, nach langem Stehen und Gehen, Schlafstörungen, nervöser Überregbarkeit und vegetativer Labilität. Wirkt wärmeentziehend, entzündungshemmend, gewebestraffend (entquellend bei Krampfadern), schlaffördernd, beruhigend, mild blutdrucksenkend, herzentlastend, löst Muskelkrämpfe.



- Der einfache Wadenwickel lässt sich mit zwei Handtüchern (ein dünnes, ein Frotteetuch) durchführen. Das dünne wird zur Hälfte in kaltes Wasser getaucht, um eine Wade gelegt und die andere Hälfte als Zwischentuch darüber. Mit dem dicken Frotteehandtuch wird die ganze Wade im Zug- und Gegenzugverfahren eingepackt.
- Jedes Bein wird extra gewickelt. Bei Kindern können auch Wollstrümpfe verwendet werden. Nicht geeignet bei Durchblutungsstörungen der Beine, Kaltfuß, rezidivierenden, akuten Harnwegsinfekten, rheumatischen Gelenk- und Nervenschmerzen.

Der kalte Knieguss

Wirkt blutdruckregulierend, durchblutungsfördernd, venenkräftigend und vegetativ ausgleichend. Gut zur Abhärtung und bei gefäßbedingten Kopfschmerzen. Dauer: ca. 20 Sekunden

- Hinten: Beginn an der rechten kleinen Zehe, Außenseite des Beines bis zur Kniekehle 3-mal über der Kniekehle hin und her, Innenseite des Beins hinunter (mit dem linken Bein gleich verfahren).
 - Vorne: Beginn an der rechten kleinen Zehe, Außenseite des Beines hinauf bis handbreit oberhalb des Knies, oberhalb des Knies 3-mal hin und her, Innenseite des Beins hinunter (mit dem linken Bein gleich verfahren.)
 - Zum Schluss die Fußsohlen begießen, Wasser abstreifen, zwischen den Zehen abtrocknen, Wollsocken anziehen, am Stand warmlaufen.
- Nicht geeignet bei arteriellen Durchblutungsstörungen der Beine, Menstruation, Ischias-Nervenschmerzen, Harnwegsinfekten und frischen, offenen Verletzungen.

Das Armbad

Wirkt erfrischend und regt an ohne aufzuregen und leistet somit bei Abgeschlagenheit, Müdigkeit oder bei Hitzebelastung im Sommer gute Dienste!

- Erst den rechten, dann den linken Arm so weit wie möglich in kaltes Wasser tauchen

und unter leichter Bewegung ca. 10 Sekunden unter Wasser halten. Dabei laut zählen, damit auf das Ausatmen nicht vergessen wird. Danach das Wasser abstreifen und durch Bewegung für Wiedererwärmung sorgen.

Nicht geeignet bei organischen Herzkrankheiten, Bluthochdruck und chronischen, entzündlichen oder degenerativen rheumatischen Veränderungen.

Schneelaufen und Tautreten

Eine Kneippanwendung, die im Winter besonderen Spaß macht, ist das Schneelaufen. In der warmen Jahreszeit wird sie am frühen Morgen als Tautreten abgewandelt. Stärkt das Immunsystem, sorgt für Kräftigung der Unterleibsorgane, hilft gegen Kopfschmerzen, dient als Venen- und Wadenmuskel-Pumpe, beugt Fußschweiß und Fußpilz vor, fördert Stressabbau. Dabei läuft man mit warmen Füßen ein paar Schritte durch den frisch gefallenen Schnee oder den Morgentau in der Wiese bzw. im Garten. Danach die Beine/Füße abstreifen und durch Bewegung für Wiedererwärmung sorgen.

Der kalte Gesichtsguss

Wirkt hautstraffend, durchblutungsfördernd und beruhigend. Er erfrischt bei Abgeschlagenheit sowie bei geistiger und körperlicher Ermüdung und kann auch bei Spannungskopfschmerzen und Migräne in der Anfangsphase Linderung bringen.

- Man beginnt an der rechten Schläfenseite über die Stirn und geht, das Gesicht umkreisend, zurück zur Nasenwurzel. Mit drei senkrechten Strichen begießt man die rechte Gesichtshälfte, wechselt über die Stirn zur linken und begießt diese ebenfalls mit drei senkrechten Strichen. Abschließend umkreist man dann langsam zwei- bis dreimal das Gesicht.

Während des Gießens darauf achten, dass man atmen kann. Zum Schluss leicht abtrocknen.

Das Wasser soll anfangs nicht zu kalt sein (18 bis 20 °C). Nicht geeignet bei Augenleiden, akuten Nebenhöhlenerkrankungen und Gesichtsnervenstörungen.

Quelle: Österreichischer Kneippbund

Möglichkeiten

Zartgrüne Gräser
schüchterne Wärme
Schneesmelz und Tau
Auferstehung
ins Glück

Lauwarme Morgen
leichte Sandalen
Meerluft und Schwalben
barfuß
ins Glück

Klarblauer Himmel
goldgelben Blätter
Süßmost und Frost
Almabtrieb
ins Glück

Eiskalte Nächte
pulvriger Schnee
Berge und Stille
Touren
ins Glück

Es ist so schön zu leben
zu leben
inmitten all dieser Fülle

Öffnen wir
die Sinne
für das
Glück

Alexander Jehle
Aus dem Gedichtband: und immer wieder leben
Bucher Verlag

Bergkräuter –

ein hohes Gut, das uns die Natur schenkt

Armella Nachbaur lebt in Faschina im Großen Walsertal. Sie ist eine Kräuterfrau, die gerne ihr reiches Wissen weitergibt und die Heilkraft der Pflanzen mit verschiedenen Kräuterprodukten, z.B. dem Bergkräutertee, erfahrbar und spürbar werden lässt.

Wann haben Sie begonnen, selbst Kräuter für Tee zu sammeln und wer hat Ihnen das Wissen dazu vermittelt?

Schon als Kind bin ich mit meiner Mutter zum Kräutersammeln mitgegangen. Damals, in den 1940er-Jahren war es ganz normal, dass man alle möglichen Kräuter aus der Natur geholt hat. Wir hatten ja fast keinen Zugang zu Medikamenten und unsere Eltern hatten für viele Wehwechen ein Kraut zur Verfügung. Manche Kräuter waren als heilsam bekannt und wir glaubten auch an die Wirkung. Was die Natur für die Menschen hergibt, ist ein hohes Gut, in der Höhenlage vom Walsertal sind es natürlich die vielen Kräuter, die hier wachsen. Vieles von dem, was ich weiß, habe ich von meiner Mutter übernommen, manches habe ich selbst ausprobiert und erfahren. Neben dem Tee gibt es natürlich auch äußere Anwendungen, z.B. Käspappelsud, der ist gut bei schlecht heilenden Wunden bei Mensch und Tier. Mein Vater hat auch noch Baumharz auf schlecht heilende Wunden aufgelegt.

Welche Kräuter sammeln Sie für Ihren Bergkräutertee und wie ist das Mischungsverhältnis?

Nicht jede Kräutermischung ist gleich, es kommt immer darauf an, was man alles hat und was in der Region wächst. In meiner Mischung sind Frauenmantel, Silbermantel, Weißklee, Rotklee, Hornklee, Hufeisenklee, Gänseblümchen, Him-

beerblätter, Holderblätter u.v.a. Ich kombiniere Wandern meist mit dem Sammeln von Kräutern. So bin ich in der Natur und bekomme von ihr etwas geschenkt. Meine Mischung mache ich aus dem Bauch heraus und sie ist immer abhängig von dem, was ich gerade alles habe.

Was muss man wissen, wenn man Kräuter für Tee selbst sammeln möchte? Wie werden die Kräuter getrocknet?

Kräuter soll man auf unbelasteten Wiesen sammeln, für mich ist wesentlich, dass keine Straße in der Nähe ist und auch keine Hunde. Kräuter legt man am besten auf ein Tuch und trocknet sie in einem gut gelüfteten Zimmer. Sie sollten nicht in der Sonne liegen, denn das Sonnenlicht reduziert die Aromastoffe. Das Aufbewahren der getrockneten Kräuter ist in Papiersäckchen oder in einem Glas gut möglich.

Was meinen Sie – was können diese Kräuter wirklich bewirken?

Kräuter sind heilend, für jeden, der daran glaubt. Ein guter Kräutertee braucht keinen Zucker, weil der Geschmack schon ausreicht. Er ist also ein ideales Getränk. Tee gehört bei mir zum Alltag und ich trinke Tee schon seit meiner Kindheit.

Geben Sie Ihr Wissen weiter?

Ja, an meine Kinder und auch an meine Enkelkinder. Sie begleiten mich und lernen so die Namen der Kräuter kennen und unterstützen mich beim Sammeln.

Dürfen Wiesen gedüngt sein, wenn man dort Kräuter sammelt?

Es kommt immer darauf an, wie oft man Wiesen düngt. Wiesen, die im Herbst gedüngt



Armella Nachbaur



werden, sind kein Problem, im Frühjahr kann man dort natürlich Kräuter sammeln.

Wann ist die ideale Zeit, um Kräuter zu sammeln?

Gegen Mittag oder am Nachmittag, bei einem hohen Sonnenstand. Natürlich regelt die Saison, was man sammelt. Sehr früh im Jahr z.B. Gänseblümchen und Schlüsselblumen, später z.B. Alpenrosenblüten, ganz spät z.B. Wacholdernadeln.

Wurde das Interesse zu Produkten der Natur – wie eben zum Bergkräutertee – in den vergangenen Jahren wieder größer?

Das Interesse an Bergkräutern steigt, im Großen Walsertal hat sich eine Gruppe von Frauen

gebildet, die sich gemeinsam dem Thema Kräuter widmen. Die Alchemilla-Frauen. Sie möchten die Vielfalt der Natur- und Kulturpflanzen sichtbar machen, alte und neue Nutzungsweisen vermitteln. Dieses Projekt nennt sich Alchemilla (bedeutet Frauenmantel). Mit dem gemeinsamen Sammeln ist auch eine Erwerbsmöglichkeit entstanden. Hochwertige Kräuterprodukte (z.B. Bergkräutertee) werden über verschiedene Geschäfte und in Hotels im Großen Walsertal vertrieben. Weiters möchten sie altes, verborgenes Kräuterwissen wieder ins Licht heben und das Gold der Pflanzen erfahrbar und spürbar werden lassen.

Herzlichen Dank für das Gespräch.

Das Interview führte Dietmar Illmer, connexia

Veranstaltungen

Do 27. Jänner 2022

Basiswissen für die Pflege daheim

Beate Weber | 13.30 bis 17 Uhr | Kurs: € 15
inkl. Kaffee und Kuchen | Anmeldung, Ort und
Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Fr 4. Februar und Fr 8. April 2022

Just sing – einfach singen!

Heilsame Lieder, leicht zu erlernen

Jamila M. Pape | 19 bis 21 Uhr | Kurs: € 15 |
Anmeldung, Ort und Veranstalter: Bildungshaus
Batschuns

Di 8. Februar 2022

Demenz verstehen

Christiane Massimo | Weitere Termine: Di 22.
Februar, Di 8. März, Di 22. März und Di 5. April
2022, jeweils 13.30 bis 17 Uhr | Kurs gesamt:
€ 80 inkl. Kuchen, Kaffee, Unterlagen | Die
Seminarreihe kann nur als Ganzes gebucht
werden. | Anmeldung, Ort und Veranstalter:
Bildungshaus Batschuns

Mo 14. Februar 2022

Alarm im Darm – wie Ihr Darm Ihre Gesundheit beeinflusst

Reinhard Pircher | 19 Uhr | Seniorenheim
Wolfurt, Gartenstraße 1 | Freiwillige Spende |
Anmeldung: E anita.spiegel@sozialdienste-
wolfurt.at oder T +43 (0)5574 71326 |
Veranstalter: connexia

Do 24. Februar 2022

Demenz – eine Herausforderung

Mag.^a Michaela Mayrhofer | 13.30 bis 17 Uhr |
Kurs: € 15 inkl. Kaffee und Kuchen |
Anmeldung, Ort und Veranstalter: Bildungshaus
Batschuns

Do 3. März 2022

„Wenn das Sprechen schwerfällt“ – wie bleibe ich mit Schwerkranken, Sterbenden im Gespräch?

Melitta Walser | 19 Uhr | DorfMitte, Werben 9,
Koblach | Freier Eintritt | Anmeldung:
E buero@zaemmaleaba.goetzis.at oder
T +43 (0)5523 64050-419 | Veranstalter:
connexia

Do 3. März 2022

Der aufrechte, schmerzfreie Gang

Judith Gómez-Miranda | 19.30 Uhr | Sozialzen-
trum Bezau-Mellau-Reuthe, Pelzrain 610, Bezau |
Eintritt: € 5 | Anmeldung: E anneliese.natter@
sozialzentrum-bmr.at oder M +43 (0)664 1864500 |
Veranstalter: connexia

Mo 7. März 2022

„Wenn das Sprechen schwerfällt“ – wie bleibe ich mit Schwerkranken, Sterbenden im Gespräch

Melitta Walser | 18.30 Uhr | Rathaus Lauterach,
Hofsteigstraße 2a | Eintritt: € 5 | Anmeldung:
E annette.king-troester@lauterach.at oder
T +43 (0)5574 680216 | Veranstalter: connexia

Di 8. März 2022

Die leisen Kräfte, die uns tragen

Mag. Elmar Simma | 19 Uhr | Abt Pfanner-Haus
Pflegeheim, Dorf 6, Langen | Eintritt: € 5 |
Anmeldung: E mohi.langen@gmx.at,
M +43 (0)664 1615038 | Veranstalter: connexia

Do 10. März 2022

Nutzen und Schaden von Krebsvorsorge

Dr. Hans Concini | 19.30 Uhr | Gemeindeamt
Ludesch | Eintritt: € 5 | Anmeldung: E office@
sozialspengel-bludenz.at oder T +43 (0)5552
22031 | Veranstalter: connexia

Im Rahmen der aktuellen COVID-19 Hygiene- und Schutzmaß-
nahmen weisen wir Sie darauf hin, dass es zu Veranstaltungs-
änderungen und -absagen kommen kann. Entsprechende
Informationen erhalten Sie beim jeweiligen Veranstalter.

Wir bitten Sie, die ausgewiesenen COVID-19 Hygiene- und
Schutzmaßnahmen laut aktueller Verordnung einzuhalten.
Danke für Ihr Verständnis.



Di 15. März 2022, Mi 30. März 2022

Systemsprenger | Film

19.30 Uhr | Spielboden Dornbirn, Färbergasse 15 |
Eintritt: € 12 | Kartenreservierung:
www.spielboden.at | Veranstalter: pro mente

Mi 16. März 2022

**Schwindel – Ursachen und
Therapiemöglichkeiten**

Dr. René Summesberger | 20 Uhr | Aula
Mittelschule Egg, Pfister 780 | Eintritt: € 5 |
Anmeldung: thesisa.handler@gmx.at oder
M +43 (0)660 3108488 | Veranstalter: connexia

Do 17. März 2022

Spielend das Gedächtnis aktivieren

Christine Oberhauser | 13.30 bis 17 Uhr |
Kurs: € 15 inkl. Kaffee und Kuchen |
Anmeldung, Ort und Veranstalter: Bildungshaus
Batschuns

Do 17. März 2022, Di 5. April 2022

Der Boden unter den Füßen | Film

19.30 Uhr | Spielboden Dornbirn, Färbergasse 15 |
Eintritt: € 12 | Kartenreservierung:
www.spielboden.at | Veranstalter: pro mente

Di 22. März 2022

**Leichter leben – mehr Energie und
Wohlbefinden**

Christiane Huber-Hackspiel, MSc | 18.30 Uhr |
Rathaus Bludenz, Werdenbergerstraße 42 |
Freier Eintritt | Anmeldung: gesundheit@
bludenz.at oder T +43 (0)5552 63621-243 |
Veranstalter: connexia

Di 22. März 2022, Do 14. April 2022

Cops | Film

19.30 Uhr | Spielboden Dornbirn, Färbergasse 15 |
Eintritt: € 12 | Kartenreservierung:
www.spielboden.at | Veranstalter: pro mente

Mi 23. März 2022

Autofahren im Alter (und mit Demenz)

Mag. Herbert Vith und Dr. Franz Riedl | 18 Uhr |
Freier Eintritt | Ort: Rankweil, kleiner
Vinomnasaal | Information, Anmeldung:
Stelle Mitinand, T +43 51755-547 | Veranstalter:
Bildungshaus Batschuns

Do 24. März 2022, Di 12. April 2022

Tiefdruckgebiete | Film

19.30 Uhr | Spielboden Dornbirn, Färbergasse 15 |
Eintritt: € 12 | Kartenreservierung:
www.spielboden.at | Veranstalter: pro mente

Di 29. März 2022

**Warum wir zu viel Stress und
zu wenig Zeit haben**

Dr. Franz Josef Köb | 19.30 Uhr | Freier Eintritt |
Information und Ort: Senioren-Betreuung
Feldkirch, Haus Nofels, Magdalenastraße 9,
T +43 (0)5522 3422-6882 | Veranstalter:
Bildungshaus Batschuns

Do 31. März 2022

**Herausforderung Pflege und Betreuung
Ich pflege mich**

Christiane Huber-Hackspiel, MSc | 18 Uhr | Freier Eintritt | Ort: Treffpunkt an der Ach, Höchsterstraße 30, Dornbirn | Information, Anmeldung: Amt der Stadt Dornbirn, Soziales und Senioren, T +43 (0)5572 3063305, E soziales@dornbirn.at | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Sa 2. April 2022

**Atem – Bewegung – Stimme
Heilende Energiequellen aktivieren**

Dr.ⁱⁿ Lisa Malin | 9 bis 17 Uhr | Kurs: € 90, Mittagessen: € 14,50 | Anmeldung, Ort und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Mo 4. April 2022

Wenn das Gehör im Alter nachlässt

Katja Gmeiner (LZH) | 19 Uhr | Franz-Reiter-Saal – Haus füranand, Franz-Reiter-Straße 12, Höchst | Freier Eintritt | Anmeldung: E info@sozialsprengel.rheindelta.at oder T +43 (0)5578 22797 | Veranstalter: connexia

Mo 11. April 2022

**Der innere Arzt – das Wunder der
Selbstheilungskräfte**

Dr.ⁱⁿ Elisabeth Gaus | 19 Uhr | Fechtig-Hus, Unterdorf 132, Bizau | Eintritt: € 5 | Anmeldung: anneliese.natter@sozialzentrum-bmr.at oder M +43 (0)664 1864500 | Veranstalter: connexia

Do 21. April 2022

Das Leben ist nicht immer schön

Sepp Gröfler | 19 Uhr | Walserhaus, Walserstraße 264, 6992 Hirschegg | Freiwillige Spende | Keine Anmeldung erforderlich | Veranstalter: connexia

Mi 27. April 2022

**Konfliktlösung gemeinsam schaffen – familiäre
Konflikte in der Betreuung und Pflege eines
Angehörigen verstehen, verhindern und lösen**

Christiane Huber-Hackspiel, MSc | 18.30 Uhr | Im Schützengarten – Lustenau Treffpunkt für Gesundheit und Soziales, Schützengartenstr. 8 | Freier Eintritt | Anmeldung: E soziales@lustenau.at oder T +43 (0)5577 8181-3005 | Veranstalter: connexia

Regelmäßige Veranstaltungen

Zeit und Raum für trauernde Menschen

Hospiz Vorarlberg lädt Sie ein, sich bei einem Frühstück bzw. Nachmittagskaffee, mit Menschen zu treffen, denen das Gefühl der Trauer vertraut ist. In geschützter Atmosphäre sind Sie willkommen mit all Ihren Fragen und Gefühlen. Das Angebot richtet sich an trauernde Menschen unabhängig von Konfession und Nationalität. Der Besuch ist kostenlos. Die Trauercafés finden regelmäßig in Lochau, Dornbirn, Hohenems, Rankweil, Schruns, Krumbach und Riezlern statt. Informationen bekommen Sie unter: T +43 (0)5522 200-1100 oder E hospiz.trauer@caritas.at | Veranstalter: Hospiz Vorarlberg

**Gesprächsgruppen für betreuende und
pflegende Angehörige**

Die Gesprächsgruppen finden an mehreren Orten Vorarlbergs statt. Nähere Informationen finden Sie auf der Homepage: www.bildungshaus-batschuns.at | T +43(0)5522 44290-23

Lass uns über Demenz sprechen!

Gesprächsgruppe für betreuende und pflegende Personen von Menschen mit Demenz. Termine: Di 1. Februar 2022, Do 3. März 2022, Di 12. April 2022, Di 24. Mai 2022 und Di 21. Juni 2022 jeweils von 14 bis 16 Uhr | Freier Eintritt | Anmeldung, Ort und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Beratungsangebote

Demenz – TANDEM

Begleitung und Beratung für Angehörige und Zugehörige. Wir bieten Gespräche in der Nähe des Wohnortes an. Diese finden zum individuell gewählten Zeitpunkt statt und sind kostenlos.

Information: Christiane Massimo, M +43 (0)664 3813047, E christiane.massimo@bhba.at |

Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Orientierungsgespräch Demenz

Kostenlose Beratung für Fragen rund um die Betreuung und Begleitung von Menschen mit Demenz. Ein niederschwellig zugängliches Gespräch mit einer Expertin oder einem Experten kann Klarheit für die nächsten Schritte nach der Diagnose Demenz oder bei Veränderungen der Situation bringen. Bei Interesse melden Sie sich telefonisch unter +43 (0)5574 48787-15 oder per Mail: info@aktion-demenz.at

Veranstalter | Kontaktdaten

Bildungshaus Batschuns

6835 Zwischenwasser, Kapf 1

T +43 (0)5522 44290, www.bildungshaus-batschuns.at

connexia – Gesellschaft für

Gesundheit und Pflege

6900 Bregenz, Quellenstraße 16

T +43 (0)5574 48787-0, www.connexia.at

pro mente

pro mente Vorarlberg, T +43 (0)5572 32421

www.promente-v.at

Erholungs- urlaube

für pflegende Angehörige –
Hilfe für Helfende

Die Arbeiterkammer bietet pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, sich seelisch und körperlich zu regenerieren. Die Erholungswochen finden im Gesundheitshotel Bad Reuthe statt.

Den Teilnehmenden stehen neben dem Aufenthalt in Vollpension die Inanspruchnahme von verschiedenen Gesundheitsanwendungen und der Wellnessbereich mit Schwimmbad und Sauna zur Verfügung. Ein psychosozialer Gruppenabend mit vielen Informationen rund um die Pflege daheim rundet das Angebot ab.

Termine

24.04. bis 30.04.2022	26.06. bis 02.07.2022
01.05. bis 07.05.2022	03.07. bis 09.07.2022
08.05. bis 14.05.2022	10.07. bis 16.07.2022
15.05. bis 21.05.2022	04.09. bis 10.09.2022
12.06. bis 18.06.2022	11.09. bis 17.09.2022

Nähere Informationen zu Voraussetzungen und Selbstbehalt erhalten Sie bei:

Andrea Giglmaier, Arbeiterkammer Vorarlberg
Hilfe für Helfende

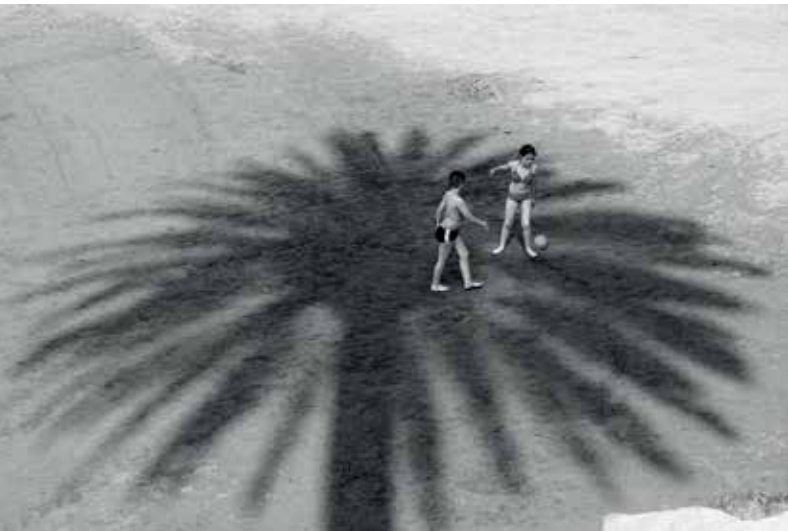
T +43 (0)50 258-2214

(Mo bis Do 13 bis 16 Uhr)

E: hfh@ak-vorarlberg.at



Die Sonne tut Körper und Seele gut



Ein paar Sonnenstrahlen und wir fühlen uns aktiver, beschwingter und sind einfach besser drauf. Bereits seit der Antike ist es bekannt, dass das Sonnenlicht eine heilende Wirkung auf den Menschen und die Natur hat. Die Sonne bestimmt das Leben auf der Erde und ohne Sonne wäre kein Leben möglich. Sie ist sowohl Kraftspender als auch Ursprung allen Lebens auf der Erde. Wie wichtig die Sonne für unsere Gesundheit – gerade für ältere Menschen ist – zeigen vielfache Forschungsergebnisse auf. Wir haben bei Dr. Harald Schlocker und Mag.^a Alexandra Kolbitsch (aks gesundheit GmbH) nachgefragt.

Warum ist der Aufenthalt an der Sonne so wichtig für unsere Gesundheit?

Dr. Schlocker: Die Sonne hat in vielerlei Hinsicht positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit – sowohl auf die körperliche als auch auf die psychische Gesundheit. Durch die UV-B-Strahlen wird in unserer Haut das Vitamin D produziert. Dieses Hormon ist zuständig für die Stärkung des Immunsystems und für den Knochenstoffwechsel. Ein Mangel an Vitamin D kann zu den unter-

schiedlichsten Erkrankungen oder psychischen Beeinträchtigungen führen.

Halten wir Menschen uns zu wenig an der Sonne auf?

Dr. Schlocker: Wir leben heute in einer Gesellschaft, in welcher sich sehr viel in den Innenräumen abspielt. Wir essen und arbeiten drinnen und verbringen einen Großteil unserer Freizeit in den Innenräumen bei künstlichem Licht. Gerade ältere Menschen halten sich oftmals zum Beispiel auf Grund ihres Gesundheitszustandes nicht mehr oft im Freien bzw. in der Natur auf.

Haben deshalb gerade ältere Menschen öfter einen Vitamin-D-Mangel?

Dr. Schlocker: Ja, gerade ältere Menschen ab 65 – besonders Frauen – gelten als Risikogruppe für einen Vitamin-D-Mangel. Gerade in der dunklen Jahreszeit kann es zu einer eingeschränkten Produktion von Vitamin D kommen. Dies kommt, da Menschen sich in dieser Jahreszeit in der Regel weniger an der Sonne aufhalten und die Haut eine geringere Fähigkeit zur Vitamin-D-Synthese hat.

Was kann das für Folgen haben?

Dr. Schlocker: Die Folgen können sehr vielfältig sein. Es gibt verschiedene Studien, die darauf hinweisen, dass zu wenig Vitamin D die Entstehung der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) fördert. Zudem kann es Auswirkungen auf das Knochenwachstum haben. Wir brauchen Kalzium für die Knochen und dazu braucht es genügend Vitamin D. Ausreichend Sonnenlicht und die Produktion von Vitamin D schützen daher auch vor Osteoporose. Es gibt auch Belege, dass Vitamin D eine Multiple Sklerose verhindern kann und es kann als Blutdrucksenker fungieren. Und nicht zu vergessen: Vitamin D aktiviert das Immunsystem, genauer gesagt die T-Zellen.



Interview mit:

Mag.^a Alexandra Kolbitsch

Dr. Harald Schlocker, aks gesundheit GmbH

Gibt es bereits Studien, die belegen, dass ausreichend Vitamin D eine Infektion mit SARS-CoV-2 verhindern kann?

Dr. Schlocker: Es gibt bereits einige Studien, die dies belegen. Diese Studien zeigen zum Beispiel auf, dass jene Patientengruppen, die von COVID-19 besonders betroffen sind, meist einen deutlichen Vitamin-D-Mangel aufweisen. In Großbritannien hat man deshalb von der Regierung aus begonnen, für besondere Risikogruppen – wie zum Beispiel ältere Menschen in Altersheimen – kostenlos Vitamin-D-Präparate zur Verfügung zu stellen.

Kann auch über die Nahrung Vitamin D aufgenommen werden?

Dr. Schlocker: Es gibt einige Lebensmittel, wie zum Beispiel Thunfisch, Leber, Butter, Sahne, Steinpilze usw., die Vitamin D enthalten. Über die Nahrung kann jedoch bestenfalls 20 Prozent des täglichen Bedarfs abgedeckt werden.

Was trägt zu einer verminderten Vitamin-D-Bildung bei?

Dr. Schlocker: In den Monaten Oktober bis März kommt es zu einer unzureichenden UV-B-Strahlung und der Sonnenwinkel ist kleiner als 45 Grad. Durch viel Schatten, weniger Sonne und durch die Kleidung abgedeckte Haut kommt es zu weniger Bildung von Vitamin D. Deshalb sollte in diesen Monaten unsere Nahrung zusätzlich durch ein hochwertiges Vitamin D ergänzt werden.

Die Sonne tut auch unserer psychischen Gesundheit gut. Wie wirkt sich Sonnenlicht auf unsere Psyche aus?

Mag.^a Kolbitsch: Wir kennen das sehr gut. Wenn die Sonne scheint, fühlen wir uns kraftvoller und aktiver. Dies liegt an den durch die Sonnenstrahlen ausgeschütteten Hormonen Serotonin, Noradrenalin und Dopamin. Sie wirken wie Stimmungsaufheller. Zu wenig Sonne kann jedoch das Gegenteil bewirken. Es kann zu Depressionen, Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Reizbarkeit kommen.

Welchen Einfluss hat das Sonnenlicht auf unsere innere Uhr?

Mag.^a Kolbitsch: Viele Menschen leiden unter Schlafstörungen. Hier hat die Sonne einen wesentlichen Einfluss – sie ist der sogenannte Taktgeber, der unserem Körper signalisiert, um welche Tages- und Nachtzeit es sich handelt. Menschen, die zu wenig Zugang zu natürlichem Tageslicht haben, leiden öfter unter Schlafstörungen. Ohne Sonne gerät die Chronobiologie oder die innere Uhr schnell aus dem Gleichgewicht.

Im Winter ist das Sonnenlicht jedoch oft Mangelware. Was können wir tun?

Mag.^a Kolbitsch: Das führt dazu, dass in unserem Organismus tagsüber mehr Melatonin und wenig Serotonin ausgeschüttet wird. Deshalb schlafen viele Menschen in dieser Jahreszeit auch mehr. Wenn der Mangel an Serotonin größer ist und wir zu Depressionen neigen, kann eine gezielte Lichttherapie, die dem Körper Sonnenlicht vorgaukelt, helfen. Laut der Deutschen Stiftung Depressionshilfe zeigen bereits 60 Prozent der Betroffenen, die mit einer Lichttherapie behandelt wurden, bereits nach einer Woche eine Verbesserung ihres Empfindens.

Was würden Sie pflegenden Angehörigen raten?

Mag.^a Kolbitsch: Egal ob die Sonne scheint oder nicht. Gehen Sie raus in die Natur. Das heilende Band zwischen Mensch und Natur hat einen viel stärkeren Effekt auf uns, als wir annehmen würden. Die Sonne auf der Haut zu spüren, die frische Luft einzusatmen und das Grün zu sehen, tut uns so gut – bewusst ein paar Minuten im Freien kann ein Wohlgefühl in uns auslösen. Dazu noch nette Gespräche mit lieben Menschen tragen dazu bei, sich wieder glücklicher und zufriedener zu fühlen. Nehmen Sie sich für sich selbst jeden Tag einige Minuten Zeit und gehen Sie, wenn möglich, mit den von Ihnen zu betreuenden Menschen hinaus in die Natur.

Holz – ein Naturstoff



In Vorarlberg hat das „Bauen mit Holz“ eine lange Tradition. Wie kam das?

Holz ist eines der ältesten Baumaterialien der Menschheit, ein Werkstoff, der hunderte von Jahren überdauert. Bauen mit Holz heißt also „Bauen für Generationen“. Holz ist ein nachwachsender Rohstoff, der unsere Umwelt nicht belastet.

Seit einigen Jahren hat der Baustoff Holz wieder an Attraktivität gewonnen. Weshalb ist der Baustoff Holz wieder mehr im Trend?

Ich denke, dem Holz gehört die Zukunft. Um eine Klimawende zu schaffen, bedarf es Nachhaltigkeit. Wenn wir uns den Wald ansehen, erkennen wir, dass der Wald kein Gramm Müll produziert und das seit 300 Millionen Jahren. Ein Massiv-Holzhaus zu bauen, heißt nachhaltig zu handeln und keinen Müll zu hinterlassen.

Man sagt, Holz hat eine positive, sogar heilende Wirkung auf den Menschen – kannst du uns das erläutern?

Ein täglicher Waldspaziergang von nur 15 Minuten wirkt sich schon positiv auf unser Wohlbefinden aus. Im Sommer spendet uns der Wald Schatten und im Winter Schutz vor Lawinen. Sein Grün lässt uns Hoffnung tanken. Ich sage immer: „Geh hinaus in die Natur! Dort findest du Antworten auf all deine Fragen.“

Haben unterschiedliche Holzarten auch unterschiedliche „Wirkungen“? Welches Holz wird wofür verwendet?

Holz wirkt sich auf jeden Fall positiv auf unseren Körper aus. Jedes Holz hat seine eigenen Inhaltsstoffe, die in unterschiedlichster Weise auf uns wirken. Ich selbst habe Möbel aus Zirbenholz im Schlafzimmer, die mir jede Nacht zwischen 1500 und 2000 Herzschläge ersparen. Durch richtiges Einsetzen des jeweiligen Holzes wird unsere Lebensenergie aktiviert und wir fühlen uns wohl.

„Lebt“ der Baum weiter bzw. bleibt die Wirkung erhalten, wenn er gefällt und verarbeitet wird?

Ein Baum, der im Wald herangewachsen ist, hat einen Mehrwert. Wenn er dann zu einem schönen Balken oder zu Möbeln verarbeitet wird, steigert das die positive Energie im jeweiligen Lebensraum. Ich wohne in so einem Haus und freue mich jeden Abend, wenn ich von der Arbeit nach Hause komme.

Bäume sind außergewöhnliche Lebewesen, sie kommunizieren miteinander. Wie funktioniert das Netzwerk Wald?

Das Netzwerk im Wald beruht auf Gegenseitigkeit. Die Kommunikation zwischen den Bäumen funktioniert über die Wurzeln. Das Wurzelsystem ist der Handelsplatz im Wald. Wenn zum Beispiel ein Baum am Waldrand über einen längeren Zeitraum keinen Niederschlag bekommt, teilt er über das Wurzelsystem im Umkreis von 50 bis 100 Metern allen anderen Bäumen mit: „Achtung, ich habe zu wenig Wasser!“ Im selben Moment stoppen die anderen Bäume sofort die eigene Wachstumsphase und reduzieren den Wasserverbrauch auf ein Minimum. So leistet jeder Baum seinen Beitrag, damit es „dem Baum in Not“ wieder bessergeht. Nach dem Motto: „Einer für alle und alle für einen.“ Vom Wald können wir Kameradschaft, Nächstenliebe und vor allem Nachhaltigkeit lernen.



Interview mit:
Hannes Fetz, Holzbau Buch

Waldbaden

Eintauchen in die Energie und Kraft des Waldes

Facettenreichtum des Waldes

Mit seiner bunten Farbenpracht leuchtet der Wald in wunderschönen Grün-, Gelb- und Rottönen. Auf Schritt und Tritt finden wir Bucheckern, Eicheln, Fichten- und Kiefernzapfen. Der Herbst ist die Zeit der Ernte. Nicht nur für uns Menschen, auch die Waldtiere und die Natur bereiten sich auf den Winter vor. Rehe, Hirsche und Co. fressen sich ihren Winterspeck an, und auch das Eichhörnchen sammelt emsig Nüsse. Eine herrliche Zeit, um nochmals so richtig Energie und Kraft zu tanken und im Wald ausgiebig zu „baden“.

„SHINRIN YOKU“ – eintauchen in die Waldatmosphäre

Waldbaden stammt ursprünglich aus Asien und ist unter dem Begriff „SHINRIN YOKU“ bekannt. Übersetzt heißt es: „Eintauchen in die Waldatmosphäre“. In Japan ist Waldbaden schon ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge und eine therapeutisch anerkannte Maßnahme. Unter Waldbaden verstehen wir das bewusste Verweilen im Wald, mit dem Zweck, sich zu erholen und die Gesundheit zu stärken. Im Gegensatz zu üblichen Waldspaziergängen versuchen wir beim Waldbaden bewusst zu entschleunigen, wir bewegen uns nur langsam durch den Wald. In Japan wird sogar empfohlen, nicht mehr als einen guten Kilometer pro Stunde zurückzulegen und sich immer wieder niederzusetzen und zu ruhen.

Terpene-Duft des Waldes

Die Atmung spielt beim Waldbaden eine zentrale Rolle. Denn beim Aufenthalt im Wald atmen wir Botenstoffe, sogenannte Terpene ein, die unser Immunsystem stärken. In Kombination mit meditativen Übungen können wir die stressreduzierende und immunstärkende Wirkung des Waldes intensivieren.



Achtsamkeit – Zeit zum Entschleunigen

Wenn wir körperlich und geistig nicht zur Ruhe kommen, entsteht Stress. Um mit Stress und Spannung besser umzugehen ist es hilfreich, wieder zu entschleunigen und achtsam zu sein. Besonders im Wald können wir die Achtsamkeit anhand von Sinnesübungen durch bewusstes Sehen, Fühlen, Riechen, Hören und Schmecken trainieren.

Die Natur ist ein wertfreies Element

In der Natur verlieren alltägliche Probleme und Stressfaktoren, zumindest für eine kurze Zeit, an Bedeutung. Denn hier gibt es keine Vorurteile, gesellschaftlichen Bewertungen, Vorgaben oder Zeitlimits. Der Wald bietet einen optimalen Rahmen für Natur- und Kraftrituale, um Prozesse in die Gänge zu treiben.

Die Kraft der Bäume

Bäume haben wundervolle Eigenschaften und Wirkungen. Während wir im Wald verweilen, können wir Materialien sammeln, um diese zu Hause zu wohltuenden Salben, Essenzen etc. zu verarbeiten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Eintauchen in die Kraft der Natur.



Katrin Gstach, Natur- und Erlebnis-Pädagogin,
Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin

Vom Bandscheibenvorfall

zum Zirbenbett



Nach mehreren Bandscheibenvorfällen entwickelte Christian Leidinger das „gesunde“ Zirbenbett. Dabei werden ausschließlich natürliche, metallfreie Materialien verwendet und im modernen Design produziert.

Die österreichische Forschungsgesellschaft „Joanneum Research“ behauptet, dass die Erholungsphase in einem Zirbenbett früher eintritt. Können Sie diese These bestätigen?

Die angesprochene Studie ist etwas umstritten. Sie besagt zusammengefasst, dass der Mensch in einer Umgebung aus Zirbe weniger Herzschläge braucht und dadurch mehr Erholung bekommt. Studie hin oder her, wir versuchen ein gesundes Raumklima zu schaffen, welches alle Sinne bedient und nicht nur optisch für eine heimelige Entspannung sorgt. Natürliche Materialien sind auch dann noch riech- und spürbar, wenn das Licht ausgeht. Daher hat eine Umgebung aus Zirbenholz grundsätzlich

eine positive Auswirkung auf unser Schlafverhalten. Der natürliche Duft der Zirbe kommt zum Beispiel vom sogenannten Pinosylvyn, das ist ein ätherisches Öl, das nicht nur gut riecht, sondern auch noch einen hygienischen Vorteil hat, indem es Bakterien, Motten und anderem Ungeziefer den Kampf ansagt.

Gibt es einen nachweisbaren, medizinischen Nutzen beim Zirbenholz?

Wenn jemand mit einem Kopf voller Sorgen ins Bett geht, wird auch die Zirbe daran nicht viel ändern. Die Schlafphase ist eine Art „Ladevorgang“ für den Menschen, vergleichbar mit dem Aufladen eines Handy-Akkus. Es braucht Pausen, in denen man vollkommen abschalten kann. In einem Raum voll mit chemischen Stoffen und unangenehmen Gerüchen wird das nicht funktionieren. Im Schlafzimmer sollten deshalb nach Möglichkeit nur natürliche Materialien verarbeitet werden. Unbehandeltes Massivholz ist atmungsaktiv und sorgt durch



Christian Leidinger
Geschäftsführer, Die Køje Manufaktur

den harzigen Geruch für das perfekte Raumklima. Mit einem Vollholzbett schafft man die optimale und natürliche Grundlage für einen gesunden Schlaf.

Was ist der Vorteil von Vollholzmöbeln?

Da unsere Kernkompetenz das Holzhandwerk ist, bauen wir unsere Betten komplett ohne Metall. Durch die eigens dafür entwickelte Vollholz-Steckverbindung erreichen wir eine herausragende Stabilität und Langlebigkeit. Dazu kommt, dass unbehandeltes Holz extrem pflegeleicht ist. Man kann es einfach mit einem feuchten Tuch wischen und auch kleinere Dellen lassen sich mit ganz simplen Tricks ausbessern. Die meisten Tischlereibetriebe verarbeiten heutzutage fast nur noch industriell gepresste Holzfaserverplatten, die dann mit künstlichen Oberflächen versehen werden und ein paar Jahre später wertlos auf dem Sperrmüll landen. Die Qualität und der Erhalt von regionalem Handwerk mit natürlichen Rohstoffen stehen bei uns im Fokus.

Regionales Handwerk inmitten von Zirbenduft – die Basis für ein gesundes Betriebsklima?

Dafür sind mehrere Faktoren ausschlaggebend und es braucht wie überall laufende Prozesse. Deshalb haben wir unter anderem vor zwei Jahren die 4-Tage-Woche eingeführt. Es geht bei uns nicht nur um das Produkt, sondern auch darum, wie diese Firma mit allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gemeinsam und wertschätzend funktioniert. Auch das Thema Nachhaltigkeit ist mit den Jahren immer mehr in den Vordergrund gerückt. Gerade in diesem Bereich haben wir sehr viel Zeit und Geld investiert.

Wie kann man sich das genau vorstellen?

Wir verzichten bei der Auslieferung unserer Zirbenmöbel komplett auf Verpackungsmaterial und die Holzabfälle werden bis zum letzten Staubkorn weiterverarbeitet. So befüllen wir unsere Zirbenkissen und Zirbensäcke ausschließlich mit den Zirbenspänen aus unserer Produktion. Der Rest wird in Pellets gepresst, mit denen wir dann im Winter unsere Fabrik heizen. Das heißt, es gibt keine LKWs, die unsere Holzabfälle abholen oder irgendwelche Brennstoffe anliefern müssen. Alleine für die Heizanlage haben wir fast eine Million Euro investiert.

Anstatt eine neue Betriebsstätte zu bauen, haben Sie eine 130 Jahre alte Fabrik erworben. Hat das Thema Nachhaltigkeit auch hier eine Rolle gespielt?

Egal welcher Bereich, es gibt nichts Nachhaltigeres als etwas zu verwenden, das es schon gibt. Unsere alte Tischlerei wurde zu klein und durch den Kauf der bestehenden Fabrik mussten wir nichts Neues bauen. Allein dadurch haben wir Unmengen an Ressourcen gespart.

Unser Büro ist auch zu einem Großteil mit Dingen eingerichtet, die wir vom Vorbesitzer übernommen haben. Durch die Größe der Liegenschaft sind auch noch andere Vorteile entstanden: Es gibt einen großen Veranstaltungssaal, der auch extern für diverse Events und Anlässe angemietet werden kann. Und nebenher hat sich mittlerweile ein cooler Mix aus verschiedenen Firmen hier im Haus angesiedelt. So haben wir uns von einem klassischen Tischlereibetrieb zu einem Ort der Begegnung entwickelt und es sind tolle, hausinterne Synergien entstanden, von denen alle profitieren.

„Bewusst gemacht“

Lob des Körpers
Oder: Wir selbst sind Natur!

Wenn wir von „Natur“ sprechen, denken wir vor allem an etwas außerhalb von uns: an Blumen und Wiesen, Bäume und Wälder, Berge und Bäche, Flüsse und Seen usw. Dass wir selbst Natur sind, weil wir Körper (Leib) sind, das übersehen und vergessen wir gerne. Der große Gottsucher Augustinus (354 - 430) hat dies zeitlos gültig ausgedrückt: „Die Menschen machen weite Reisen, um zu staunen über die Höhe der Berge, über die riesigen Wellen des Meeres, über die Länge der Flüsse, über die Weite des Ozeans und über die Kreisbewegung der Sterne. An sich selbst (oder: aneinander) aber gehen sie vorüber, ohne zu staunen.“

Der Körper (Leib) ist das uns am nächsten stehende, unfassbare Wunder der Natur. Er ist die kostbarste Gabe der Natur für unser ganzes Leben. Daran vorbei zu gehen ohne Achtsamkeit, ohne zu staunen, das ist schlimm. Noch schlimmer ist es allerdings, den Körper (Leib) zu verachten, ihn abzuwerten, ihn wie einen Feind zu misshandeln und zu bekämpfen, ihn masochistisch zu quälen. In der katholischen Lehre, insbesondere der katholischen Sexualmoral, stößt man immer wieder auf diese verhängnisvolle Spaltung. Die Natur außerhalb von uns wird als göttliche Schöpfung gelobt und gepriesen, die Natur in uns aber wird abgewertet, verachtet, bekämpft und gequält.

Parade-Beispiel für diese pathologische Spaltung ist mein Namenspatron, der Heilige Franz von Assisi. Im „Sonnengesang“ lobt er die Schöpfung mit zeitlos schönen, poetischen, frommen Worten, aber das größte Wunder der Schöpfung, den menschlichen Leib mit seinen wunderbaren Sinnen – sehen, hören, riechen, schmecken, berühren – sieht er als einzige Versuchung Satans. Jede sinnliche Lebensfreude, vor allem essen,

trinken, Sexualität, ist für ihn etwas Teuflisches / Dämonisches. Deshalb vernachlässigt er nicht nur seinen Körper, sondern schädigt ihn mutwillig. Er schlägt ihn blutig, martert ihn, will ihn abtöten mit Eiskälte, Schlafentzug und Hunger – um des Seelenheils willen.

Warum ist unser Körper (Leib) eine der schönsten und kostbarsten Gaben der Natur, eines der größten Wunder? Dazu ein paar biologische Fakten, die uns nur staunen lassen, weil sie so unbegreiflich sind. Haben Sie gewusst, dass der Körper ein Unternehmen von gigantischer Größe ist? Er beschäftigt etwa 37 Billionen Mitarbeitende – so viele Zellen arbeiten im menschlichen Körper. Jede Sekunde führt der Körper etwa 10 hoch 30 chemische Operationen durch – das ist eine 1 mit 30 Nullen, Sekunde für Sekunde! Jeder Mensch hat rund 100 Trillionen Mikroorganismen im Darm, die für das Wohlbefinden eine entscheidende Rolle spielen. Wir beherbergen 39 Billionen Bakterien in und auf unserem Körper. Unser Gehirn ist der komplexeste Organismus im ganzen Universum, bestehend aus hundert Milliarden Nervenzellen mit rund hundert Billionen Verknüpfungen untereinander.

Alles, was wir im sozialen Umfeld erleben, verändert die Regulation unserer Gene und die Feinstrukturen unseres Gehirns. Doch nicht Gene sind entscheidend, sondern Proteine = Eiweiße. Sie lesen Gene ab und verwalten sie, schalten sie ein oder aus, und sie reparieren DNA-Schäden an Zellen. Wir besitzen 23.000 Gene und etwa 30.000 Proteine. Zwischen Genen und Proteinen gibt es mindestens eine Million Wechselwirkungen.

Diese unvorstellbaren Zahlen sollen uns die nicht begreifbare Komplexität unseres Körpers bewusst



Dr. Franz Josef Köb

machen und uns immunisieren gegen einfache Vorschläge und Heilsversprechen, ein einziges Mittel – sei es ein bestimmtes Öl, eine bestimmte Pflanze, ein Vitamin – könne z.B. Krebs heilen bzw. verhindern.

Bedenken Sie: Jeden Tag scheiden 600 Milliarden Zellen aus diesem gigantischen Konzern aus, ebenso viele Zellen werden täglich neu gebildet und reibungslos in das physiologische Geschehen integriert. Das ist ein dauerndes „Stirb und Werde“.

Was bedeutet das konkret? Drei Beispiele:

- Im Knochenmark werden unsere roten Blutkörperchen spätestens alle vier Monate komplett ausgetauscht.
- Alle vier Wochen regeneriert sich die oberste Schicht der Haut.
- Der menschliche Darm, genauer: die Innenseite des Dünndarms, mit seinen zahllosen kleinen Ausstülpungen (den Darmzotten), erneuert sich komplett alle vier bis fünf Tage. Ähnlich wie Haare wachsen Darmzotten ständig nach. Pro Tag bilden sich dabei 100 Gramm neue Zellen. Der Dünndarm ist somit der Meister der Selbstregeneration, ein Meisterwerk der Natur! Er verjüngt sich stetig.

Wir dürfen dem Schöpfer für dieses unfassbare Wunder unseres Körpers danken. Wir dürfen unseren Körper immer wieder segnen. Wir können auch dem Körper jeden Tag mindestens einmal danken für all das, was er als bester Freund für uns jede Sekunde, jede Minute, jede Stunde, jeden Tag tut. Wir dürfen die Natur in uns, den Körper (Leib) mit all seinen wunderbaren Sinnen, getrost als etwas Göttliches betrachten, ein göttliches Geschenk, denn „Gott ist in allem. Er ist in seiner Schöpfung, indem er überall zugegen ist; kein Plätzchen ohne ihn“, schreibt Augustinus in seinen Bekenntnissen.

Folgerichtig kritisiert der Theologe und Philosoph John O'Donohue mit scharfen Worten die Idee, der Körper sei von Natur aus böse und sündhaft. Er bezeichnet diese körperfeindliche Idee als „eine der entsetzlichen Sünden, die je wider den Menschen begangen worden sind.“ Traurig stellt er fest: „Unzählige gute Menschen wurden mit einer Ideologie vergiftet, die mit der gütigen Freundlichkeit und der zärtlichen Barmherzigkeit Gottes nicht das Mindeste zu tun hatte.“ Deshalb bittet John O'Donohue in einem seiner Segensgebete: „Mögest du Glück und Freude erleben im Tempel deiner Sinne.“

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege gem. GmbH, Bildungshaus Batschuns, mit Unterstützung der Vbg. Landesregierung **Redaktionsteam** Claudia Längle und Dietmar Illmer, connexia – Gesundheit und Pflege; Christiane Massimo, Bildungshaus Batschuns; Luise Hämmerle; Nikolaus Blatter, PhD, Amt der Vbg. Landesregierung **Redaktionsadresse** connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege gem. GmbH, A 6900 Bregenz, Quellenstraße 16, T +43 (0)5574 48787-0, andrea.kratzer@connexia.at **Für den Inhalt verantwortlich** Die Herausgeber **Layout** Martin Caldonazzi, Atelier für Grafik Design **Satz** Andrea Kratzer, connexia – Gesundheit und Pflege **Druck** Hecht Druck, Hard **Copyright** Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Redaktionsteams **Bildquellennachweis** Nikolaus Walter, Feldkirch

„daSein“ ist kostenlos und erscheint viermal im Jahr, **Bestellungen** an die Redaktionsadresse **Auflage** 7.500 Stück

Die Inhalte wurden gewissenhaft recherchiert, die Redaktion übernimmt jedoch keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Vorschau

Hören

Medieninhaber

connexia



Bildungshaus Batschuns
Ort der Begegnung

Mit Unterstützung von



FEUERSTEIN | KLOCKER



Ihr Partner für Verleih und Verkauf von:

- Pflegebetten
- Lifter und Aufstehhilfen
- Antidekubitus-Systeme
- Textilien für den Pflegebereich
- Sturzprävention
- Sicherheitstechnische Überprüfungen

24h - SERVICE
GRATISZUSTELLUNG
in Vorarlberg

www.humantechnik.at

embru

STIEGELMEYER

A-6800 Feldkirch, Reichsstraße 69a,
T +43 664 431 85 11, office@humantechnik.at