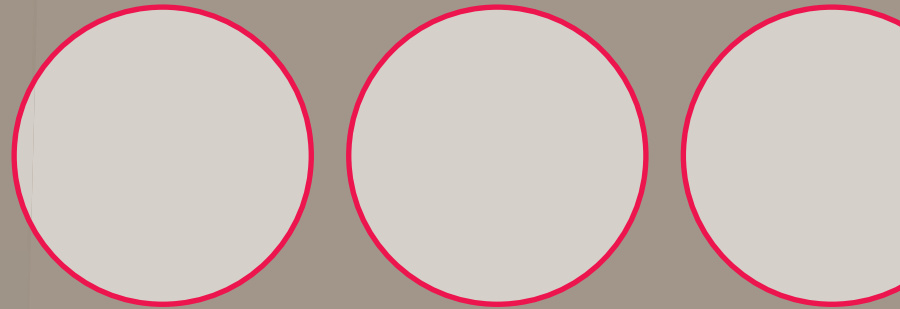




Bildungshaus  
Schloss Puchberg



**DER  
ROTE  
FADEN  
DER**



**GESUNDHEIT**

## Der neue Rote Faden der Gesundheit 2020-2021

### Gesundheit verstehen – Verantwortung übernehmen

Dieses neue Vortrags- und Diskussionsformat orientiert sich an natürlichen Heilmethoden und Natursubstanzen. Nicht immer sind die sogenannten „ganzheitlichen Heilverfahren“ schnell oder einfach zu verstehen und anzuwenden. Dafür berücksichtigen diese die Individualität eines jeden Menschen, orientieren sich an den Gesetzmäßigkeiten der Natur und belasten den Körper nicht zusätzlich.

Wir werden achtsamer und lernen unseren Organismus besser kennen. Damit uns Körpersignale und Ursachen von Krankheiten oder Beschwerden klarer werden und behandelt werden können, braucht es das Fachwissen von ExpertInnen.

Profunde Fachfrauen und Fachmänner werden nach einem Einstieg in das jeweilige Thema auf der Bühne diskutieren und beraten. Es werden verschiedene Zugänge und Möglichkeiten aufgezeigt, damit die ZuhörerInnen einen breiten Überblick über das Thema und die vielfältigen Behandlungsmöglichkeiten bekommen. Sie haben auch Gelegenheit, Fragen zu stellen, können Vortragsinhalte und Übungen unmittelbar nach dem Vortrag kostenlos downloaden und bekommen bei Interesse Kontakt- bzw. Netzwerkadressen.

Folgen Sie dem Roten Faden für Ihre Gesundheit, mehr Wissen bedeutet mehr Möglichkeiten!

Ulli Wurpes  
Konzepterstellung

Gabriele Hofer-Stelzhammer  
Organisation



Mittwoch, 14. Oktober 2020, 19.30 Uhr

## Starkes Immunsystem im Rhythmus der Jahreszeiten

Die Natur besitzt viele gesundheitsfördernde Eigenschaften. Auch der Mensch ist Teil dieser Natur, aber wir haben manches Mal den Zugang zu dieser universellen Heilkraft verloren. Diese ist vor allem für die dauerhafte Unterstützung und Stabilisierung unseres Immunsystems unabdingbar.

**Dr. Markus Stöcher** klärt über die komplexen Bedürfnisse unseres Abwehrsystems auf und formuliert, dass es oft Krankheitsphasen braucht, um den immer wieder neuen, äußeren Angriffen der körperlichen Abwehr gegenüber gut standhalten zu können.

**Dr. Wolfgang Schachinger** erklärt die Wichtigkeit der Harmonie in den verschiedenen „Doshas“ (Kapha, Pitta, Vata) über seinen Zugang aus der ayurvedischen Heilkunst. Im Ayurveda sieht man den Menschen als untrennbare Einheit von Körper, Geist und Seele. Die Stärkung des Immunsystems sollte immer auf allen Ebenen erfolgen.

**Martina Nimmervoll** gibt als profunde Kräuterfachfrau ihr Wissen über ganz besonders starke Immunsystem-Unterstützer wie heimische Wurzeln, Gemüsearten und Beeren weiter.



Dr. Markus Stöcher



Dr. Wolfgang Schachinger



Martina Nimmervoll

Mittwoch, 11. November 2020, 19.30 Uhr  
**(Wieder) gesunde Schilddrüse**

Störungen der natürlichen Schilddrüsen-Funktion treten zunehmend häufiger auf. Betroffen sind sowohl junge als auch Frauen mittleren Alters. Es gibt alternative Zugänge zur klassischen Behandlungsweise mit Dauer-Medikamenten. Voraussetzung dafür ist, dass man die Schilddrüse näher kennenlernt und ihre Bedürfnisse sowie den Zusammenhang von Körpersystemen besser versteht.

**Dr. Wolfgang Schachinger** erzählt aus seinem Praxis-Alltag, welche Faktoren für eine gesunde Schilddrüse notwendig sind, was Laborwerte bedeuten, welche Behandlungsmöglichkeiten es komplementärmedizinisch gibt, wann mit Hormongaben gearbeitet werden soll oder nicht, und welche Mittel aus der ayurvedischen Tradition eingesetzt werden können.

**Dr. Markus Stöcher** beleuchtet die Rolle der Schilddrüse als Teil der Stress-Achse im Körper und auf welche Einflüsse diese sehr sensibel reagieren kann. Viele Frauen haben bei Schwangerschaft und Geburt aufgrund einer Überlastung eine Entzündung dieser wichtigen Hormondrüse unbemerkt überstanden. Erfahren Sie, was in einem solchen Fall getan werden sollte.

Von **Ulli Wurpes** wird gezeigt, wie Sie mit Ihrer Schilddrüse in Kontakt kommen und die Regulierung dieser Drüse mit sehr einfachen täglichen Übungen unterstützen können.



Dr. Wolfgang Schachinger



Dr. Markus Stöcher



Ulli Wurpes

Mittwoch, 2. Dezember 2020, 19.30 Uhr  
**Chronischer Stress und Erschöpfung**

Stress an sich ist nichts Negatives, sondern stellt ein lebenserhaltendes Regulationsprinzip des Körpers dar. Sind wir jedoch dauerhaft mit Stress konfrontiert, kann unter Umständen eine Anpassung nicht mehr gelingen, und wir fühlen uns dauerhaft erschöpft. Unsere Psyche und unser Körper werden krank.

Die Diagnostik und auch die Therapie erfordern ein ganzheitliches Vorgehen. Chronische Entzündungen und Erkrankungen können ebenso zur Erschöpfung führen wie lange zurückliegende psychische Traumata oder einfach eine hohe Anspruchshaltung.

Die komplementärmedizinisch tätigen Allgemeinmedizinerinnen **Dr.<sup>in</sup> Annelies Loibl** und **Dr.<sup>in</sup> Daniela Hartl** erklären, wie wichtig dabei eine ausführliche psychosomatische Anamnese in Kombination mit ausführlichen Laborerhebungen ist. Sie erfahren auch, wie die orthomolekulare Behandlung mit natürlichen Mikronährstoffen, Vitaminen, Spurenelementen oder manchmal auch mit Hormonen zwar komplex, aber dafür nachhaltig erfolgreich sein kann und übliche Dauer-Medikationen vermieden werden können.

**Marie-Therese Podstatzky**, Ergo- und Craniosacraltherapeutin, gibt Beispiele aus ihrer Praxis, wie Craniosacraltherapie die Eigenwahrnehmung unterstützt und dem Organismus die Möglichkeit zur Entspannung gibt.



Dr.<sup>in</sup> Annelies Loibl



Dr.<sup>in</sup> Daniela Hartl



Marie-Therese Podstatzky

Mittwoch, 3. Februar 2021, 19.30 Uhr

## Jungbrunnen Entschlacken und genussvolles Entgiften

Unser Organismus wird immer häufiger von Umweltgiften oder Alltagsbelastungen, wie zu üppige oder einseitige Ernährung, belastet. Umso wichtiger wird die „freiwillige und selbstverständliche“ Reinigung unseres Systems.

**Dr. Markus Stöcher** übersetzt uns die Sprache der Körperzellen, die nach einem sauberen und durchlässigen Raum zwischen den einzelnen Zellen verlangen. Der Körper findet dann Ruhe und Vertrauen, wenn er weiß, dass die körpereigenen „Müllabfuhr-Systeme“ auch tatsächlich funktionieren.

Von **Dr. Wolfgang Schachinger** werden wir viele Beispiele hören, wie man sein Körpersystem genussvoll und ohne großen Verzicht effektiv säubert und zugleich nährt. Effektive Kräuter aus dem Ayurveda können dabei sehr wirkungsvoll die Organe je nach Tageszeit und Funktion unterstützen.

**Ulli Wurpes** leitet Atemtechniken aus dem Yoga an, die Entgiftungssysteme und Organe aktivieren.



Dr. Markus Stöcher



Dr. Wolfgang Schachinger



Ulli Wurpes



Martina Nimmervoll



Dr. Martin Spinka

Mittwoch, 17. März 2021, 19.30 Uhr

## Organ-Dirigent Leber

Unsere Organe funktionieren wie ein großes Orchester. Selbst wenn man von einzelnen guten MusikerInnen ausgehen kann, hängt das Gelingen schließlich von der Führung eines Dirigenten, einer Dirigentin ab. Die Leber ist ein vielfältiges, wandelbares und sensibles Multi-Organ.

**Dr. Markus Stöcher** wird berichten, dass über 2.000 verschiedene biochemische Prozesse täglich in oder um die Leber ablaufen. Viele davon sind bekannt: Gallenproduktion für die Fettverdauung, Hormonrecycling, Zuckerzwischenlagerung usw. Einige Prozesse sind aber eher unbekannt: Magnesium- und Vitamin D-Lagerung, Aktivierung von Enzymen durch Methylierung, Endlagerung von Schwermetallen.

Wie zeigt der Körper an, dass die Leber diese Prozesse nicht mehr effektiv leisten kann? Und was kann man dann tun? Kräuterfachfrau **Martina Nimmervoll** stellt wirksame Leberkräuter aus der heimischen Natur und deren einfache Anwendung für zu Hause vor. **Ulli Wurpes** wird Ihnen zeigen, wie Sie mit Ihrer Leber in der Form von Wahrnehmungs- und Trainingsübungen arbeiten können, um diese zu mehr Beweglichkeit und Aktivität zu bringen.

Mittwoch, 7. April 2021, 19.30 Uhr

## Allergien natürlich behandeln aus der Sicht von Ayurveda und TEM (Traditionelle Europäische Medizin)

„Schön langsam müssen wir aufpassen, dass wir nicht gegen das Leben allergisch werden.“ (Dr. Martin Spinka)  
Allergische Symptome zu haben oder auf Nahrung und Umgebung sensibel zu reagieren, gehört mittlerweile zu unserem Alltag. Unser Körper hat zunehmend Mühe, sich den sich ständig ändernden Belastungen aus der Umwelt und auch durch uns selber anzupassen. Sowohl die Traditionelle Europäische Medizin als auch Ayurveda versuchen, die körpereigenen Regulationsmechanismen wieder in Gang zu setzen und die Balance auf körperlicher und mentaler Ebene wiederherzustellen. **Dr. Wolfgang Schachinger** und **Dr. Martin Spinka** geben Ihnen ihr Experten- und Praxiswissen über verschiedene Zugänge und ihre Möglichkeiten weiter.

Mittwoch, 28. April 2021, 19.30 Uhr

## An den Füßen beginnt`s: Fitte Füße, gesunder Körper!

„Die Füße spiegeln den Menschen, den sie tragen, in seiner Gesamtheit.“ (Ulli Wurpes)

An diesem Abend wird **Ulli Wurpes** als Leiterin der Fußschule die Sprache der Füße übersetzen. Die Füße zeigen Verhaltensweisen, Ungleichgewichte auf körperlicher oder emotionaler Ebene und Ereignisse, die gerade im Umbruch sind. Diese Faktoren sind wichtig, nicht nur dann, wenn es um Fußprobleme wie Spreizfuß, Hallux valgus, Arthrosen oder Fersensporn geht.

Dass eine ganzheitliche Betrachtung eines Menschen auch in der Orthopädie möglich ist, vermittelt

**Dr.<sup>in</sup> Alexandra Dopplinger**. Sie begutachtet bei orthopädischen Beschwerden nicht nur den Ort des Geschehens, Füße oder Wirbelsäule, sondern beachtet in der fachärztlichen Therapie auch Stoffwechselfunktionen, das psycho-emotionale Gleichgewicht und die Lebenssituation von PatientInnen.

**Gundi Kitzmüller** gibt an diesem Abend wertvolle und täglich anwendbare Tipps aus der funktionellen Fußtherapie und der Spiraldynamik®.

Verstehen Sie die körperlichen und emotionalen Ursachen Ihrer Fußprobleme, haben Sie mehr Möglichkeiten, selber bei der Verbesserung Ihrer Beschwerden oder der Heilung aktiv zu werden. Nehmen Sie Ihr Fußschicksal in die Hand und werden Sie aktiv!



Ulli Wurpes



Dr.<sup>in</sup> Alexandra Dopplinger



Gundi Kitzmüller

Mittwoch, 19. Mai 2021, 19.30 Uhr

## Gesunder Darm, lebendige Mikroorganismen

Ein gesunder Darm mit seinem lebendigen Mikrobiom ist eine der zentralen Schnittstellen für Gesundheit oder Krankheit! Er beeinflusst unsere Abwehrkraft, unseren Stoff- und Energiehaushalt und ermöglicht eine regelmäßige Ausleitung der Substanzen, die uns sonst krank machen würden. Die Gesamtheit der Mikroorganismen (Mikrobiom) in unserem Darm verarmt aber zunehmend und Darmprobleme treten immer häufiger auf. Wieso ist das so?

Die Biologin und Kräuterefachfrau **Dr.<sup>in</sup> Erika Rokita** erläutert die immense Bedeutung der Mikroorganismen und die Wichtigkeit des Erhalts der Diversität der Arten nicht nur für den Darm, sondern für den gesamten Organismus. Sie gibt viele Anregungen für den Alltag, um diese wichtigen Lebewesen auch in Form von Lebensmitteln und Kräutern mehr zu integrieren.

**Dr.<sup>in</sup> Annelies Loibl** setzt als Ganzheitsmedizinerin auf eine komplexe Herangehensweise sowohl in der Diagnostik als auch in der Therapie. Eine ausführliche Mikrobiom-Analyse kombiniert mit einer ausführlichen Labordiagnostik erlaubt eine individuell abgestimmte Behandlung. Auch die Lebensumstände der PatientInnen müssen in die Therapie miteinbezogen werden, um nachhaltig den Darm wieder in seine natürliche Balance zu bewegen.



Dr.<sup>in</sup> Erika Rokita



Dr.<sup>in</sup> Annelies Loibl



**Dr. in Alexandra Dopplinger**, Gmunden  
 Fachärztin für Orthopädie und orthopädische Chirurgie mit alternativmedizinischer Facharzt-Ordination in Gmunden. Studium der Humanmedizin an der Universität Ulm, Facharzt Ausbildung im Fach Orthopädie und Unfallchirurgie in Deutschland, in den Niederlanden und in der Schweiz, ÖÄK-Diplom Manuelle Medizin, ÖÄK-Diplom Akupunktur, Atlastherapie nach Arlen (ÄMKA), Fachkunde Strahlenschutz für Skelett, Kinder und Notfalldiagnostik, Ultraschallkurse des Bewegungsapparates, des Bauches sowie der Notfallsonographie inklusive Herzultraschall, Kurse über Arthroskopie und laparoskopische Chirurgie, Mitglied bei ÖGOuT – Österreichische Gesellschaft für Orthopädie und Traumatologie, Ärztin für Akupunktur.  
[www.orthoplus-gmunden.at](http://www.orthoplus-gmunden.at)



**Dr. in Daniela Hartl**, Linz  
 Wahlärztin für Allgemeinmedizin, Ordination für Präventiv- und Ganzheitsmedizin mit dem Schwerpunkt Orthomolekulare Medizin, Ernährungsmedizin, Akupunktur, Mesotherapie und Sportmedizin.  
[www.medpulslinz.at](http://www.medpulslinz.at)



**Gundi Kitzmüller**, Gießhübl bei Mödling  
 Physiotherapeutin, Zusatzqualifikationen: Spiraldynamik®, Masters of Applied Science for Orthopaedic Physiotherapy, Sball® Therapy, Fachgebiete: Orthopädie für Skoliosen, konservative Fußtherapie, Sport und Pädiatrie, Lektorin an den Fachhochschulen Campus Wien und St. Pölten im Studiengang Physiotherapie.  
[www.rosen-villa.at](http://www.rosen-villa.at)



**Dr. in Annelies Loibl**, Thalheim bei Wels  
 Studium der Medizin in Wien, 2002-2007 Ausbildung zur Allgemeinmedizinerin im Klinikum Wels, 2007-2018 Vorstands- und Referententätigkeit bei der Ärztesellschaft für Klassische Homöopathie ÄKH, seit 2008 eigene Wahlarztpraxis für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Integrative Medizin, Ärztekammerdiplome in Homöopathie, Orthomolekulare Medizin und Psychosomatische Medizin, Weiterbildungen in Ohrakupunktur und medizinischer Aromatherapie. [www.ordination-loibl.com](http://www.ordination-loibl.com)



**Martina Nimmervoll**, Grieskirchen  
 Kräuterpädagogin, Ausbildung in Kräutermedizin bei Medical Herbalist Susanne Kaiser, Sozialpädagogin, Märchenerzählerin, langjährige Erfahrung in praxis- und sinnesorientierter Referententätigkeit



**Marie-Therese Podstatzky-Lichtenstein**, Wels  
 Ergo- und Craniosacraltherapeutin mit eigener Praxis in der Stadt und in der Fuschule Wels.  
[mt.podstatzky@liwest.at](mailto:mt.podstatzky@liwest.at)



**Dr. in Erika Rokita**, Bad Wimsbach-Neudharting  
 Studium der Biologie mit Schwerpunkt Botanik in Graz, Kinesiologin, Jyutsu-Praktikerin, Kruterpädagogin, Vortragende zum Thema Mikroorganismen.  
[www.multikraft.at](http://www.multikraft.at)



**Dr. med. Wolfgang Schachinger**, Ried  
 Seit 1984 als Allgemeinmediziner mit Naturheilverfahren in eigener Praxis tätig, Pionier des Ayurveda in Europa, artzlicher Leiter im „Haus der Gesundheit“ Ried, einer integrativ-medizinischen Gesundheitseinrichtung, die moderne Medizin und ein volles Spektrum ayurvedischer Therapien anbietet, derzeit in Vorbereitung für den Start des „SOMA vitality medical & thermal spa“. [www.somavital.at](http://www.somavital.at), Autor mehrerer Bücher über Ayurveda und Transzendente Meditation, lehrt Ayurveda für Gesundheitsberufe in europäischen Ländern, Gründer und Präsident von EURAMA – European Ayurveda Medical Association.  
[www.ayurveda-arzt.at](http://www.ayurveda-arzt.at) - [www.haus-der-gesundheit-ried.at](http://www.haus-der-gesundheit-ried.at) - [www.eurama.net](http://www.eurama.net) - [www.ayurveda-association.eu](http://www.ayurveda-association.eu)




**Dr. Martin Spinka**, Linz  
 Wahlarzt für Allgemeinmedizin mit Spezialisierung auf Traditionelle Europäische Medizin TEM, als Pionier der Herzraten-Variabilitatsmessung (HRV) kombiniert er schul- und komplementär-medizinisches Wissen, mehr als zehnjährige Führungsarbeit in renommierten Kurbetrieben: ehemaliger artzlicher Leiter von Lebensquell Bad Zell und der Kneipp-Traditionshauser der Marienschwestern vom Karmel in Bad Kreuzen, Aspach und Bad Muhllacken, seit mehr als zehn Jahren nationale und internationale Vortragstätigkeit, z. B. ICOM 2012 in Seoul – als einziger TEM-Experte – und ECIM 2013 Berlin, verheiratet, 4 Kinder. [office@spinka.at](mailto:office@spinka.at) - [www.spinka.at](http://www.spinka.at)



**Dr. Markus Stöcher**, Wals bei Salzburg  
 Naturwissenschaftler, Genetiker, Lebens- und Sozialberater, ehemaliger Laborleiter an den Salzburger Landeskliniken im Bereich Onkologie mit dem Schwerpunkt Molekulare Diagnostik, geprüfter Praventologe®, Institut für personalisierte Prävention, Fachausbildung zum geprüften Praventionsspezialisten in Osterreich und in der Schweiz



**Ulli Wurpes**, Wels  
 Yogalehrerin und Yoga-Therapeutin, Dipl. Bewegungspadagogin nach der Franklin-Methode®, Inhaberin der Bewegungspraxis für Einzel- und Gruppenunterricht im Schloss Puchberg BEWEGUNGSHAUS sowie des Therapieinstituts FUSSSCHULE.  
[info@bewegungshaus.at](mailto:info@bewegungshaus.at) - [www.bewegungshaus.at](http://www.bewegungshaus.at) - [www.fussschule.at](http://www.fussschule.at)

- 
- Moderation**     **Ulli Wurpes, Wels**  
Leiterin und Inhaberin der Fußschule Wels im Schloss Puchberg  
([www.fussschule.at](http://www.fussschule.at)), Bewegungspädagogin, Fußballanalytikerin,  
Yogalehrerin, Vortrags- und Seminartätigkeit zu den Themenbereichen  
„Gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme“ und  
„Fußsprache erkennen und verstehen“
- Termine**            jeweils Mittwoch, 19.30 Uhr  
14. Oktober, 11. November und 2. Dezember 2020  
3. Februar, 17. März, 7. und 28. April und 19. Mai 2021
- Eintritt**            € 15,- pro Vortrag  
Gesamte Vortragsreihe – 8 Abende – zum Sonderpreis von € 100,-
- Organisation**    Gabriele Hofer-Stelzhammer