

Unter unseren Dächern ...

... tut sich vieles. Nein-nein, nicht was Sie vielleicht denken! Manches Mal komme ich nicht weg vom Telefon, weil die Menschen Fragen und Unsicherheiten zu vielen Themen im Bereich Wohnen und Wohnumfeld haben. Ich lade Sie ein, sich zu erkundigen, sich zu informieren über die Probleme „unter unseren Dächern“!

Wissen Sie: dass etwa 90% aller Kinder an Atemwegkrankungen leiden? dass Formaldehyd immer noch ein Thema ist? dass Ritalin in vielen Fällen gar nicht notwendig ist? was Weichmacher bewirken und wo sie vorkommen? dass in Kinderzimmern so manches „Große“ Problem lauert? An diesem Abend wollen wir uns mit den Fragen beschäftigen, sie genauer betrachten und Auflösung der Probleme an den Tag legen. Bringen auch Sie Ihre Fragen mit und wir werden vieles davon auflösen.

Wohnen in einer gesunden Umgebung, auf einfachem, aber guten Niveau!

Termine: 15.03.2011 und 11.10.2011, jeweils um 19:30 Uhr

Kursgebühr: € 15,-

Referent: Wilfried Damböck



Referent: Wilfried Damböck,
Geobiologischer Berater, Baubiologe,
Rutenmeister und -lehrer, Fachbuchautor

Gehirn und Gedächtnis brauchen besten „Treibstoff“

Der Mensch ist wohl das komplexeste System auf unserer Erde. Teils wird es von den Genen bestimmt, teils durch den Lebensstil jedes Einzelnen aber auch durch das berufliche Umfeld. Damit dieses Gebilde reibungslos funktioniert ist es auf besten „Treibstoff“ angewiesen. Die Ernährung ist von großer Bedeutung und sollte besonders vielfältige und zahlreiche lebenswichtige Stoffe in sich tragen. Nur so laufen die vernetzten Denk- und Steuerungsprozesse erfolgreich ab.

In den Zeiten, als unsere Vorfahren noch Jäger und Sammler waren ernteten diese frischen, reifen und sicher in Bioqualität vorhandenen pflanzliche Lebensmittel. Das Wildfleisch war zudem mager und der Fisch fangfrisch. Diese Ernährung war maßgeblich an der evolutionären Weiterentwicklung unseres Hochleistungsrechners, dem Gehirn beteiligt.

Mit einem Gewicht von ca. 1500 Gramm macht das menschliche Gehirn nur ca. 2% eines Menschen aus und doch verbraucht es mehr als 20% des im Blut befindlichen Sauerstoffes. Das dies so ist liegt daran, dass das Gehirn aus rund 100 Milliarden Zellen besteht und jede Zelle mehrere hundert Male mit den anderen vernetzt ist. Legte man alle Nervenfasern hintereinander, so reichen diese von der Erde zum Mond und wieder zurück, rund 750.000 km lang.

Die Zahlen machen deutlich: In der Schaltzentrale des Menschen herrscht permanent Hochbetrieb, Hochleistung wird verlangt. Konzentration, Koordination, Bewegungsabläufe, Schmerzreize, Entscheidungen in Bruchteilen einer Sekunde - wahrnehmen, verarbeiten, handeln – und die komplette Psyche – all dies wird in jeder Sekunde des menschlichen Lebens vom Gehirn gesteuert. Doch mit dem Älterwerden braucht das Gehirn mehr Zeit für die Aufnahme und die Verarbeitung des abzuspeichernden Wissens. Gleiches gilt auch für das Abrufen des gespeicherten Wissens. Bereits ab dem 30. Lebensjahr, so berichten die Hirnforscher, beginne dieser Abbauprozess.

In dem Vortrag werden Sie zudem erfahren, dass Körper, Geist und Seele/Psyche sich gegenseitig brauchen und beeinflussen. Vor allem wie wir mit unserer Ernährung, mit angemessener Bewegung in frischer Luft, mit genügendem Schlaf und einer großen Portion Humor dazu beitragen können, dass wir auch im Alter gut drauf sind.

Und damit der Vortrag auch Spaß und Freude Ihnen bereitet, werde ich mit Ihnen geistig joggen und Ihnen einige Tipps und Tricks verraten, wie sie sich Zahlen und Namen besser behalten können.

Termine: 18.04.2012 u. 17.10.2012, jeweils um 19:00 Uhr

Kursgebühr: € 15,-

Referent: Franz Goldbacher



Referent: Franz Goldbacher,
Gedächtnistrainer