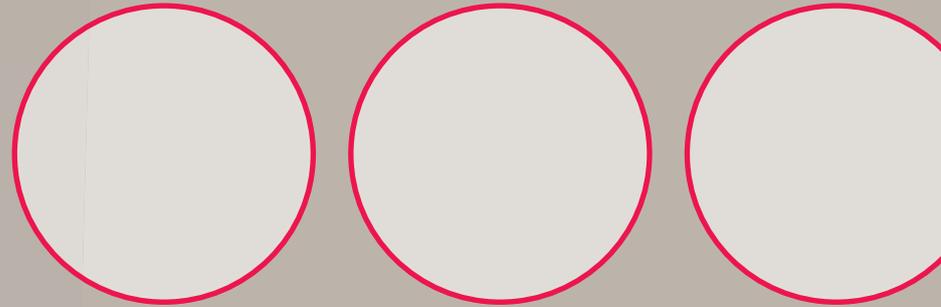




Bildungshaus  
Schloss Puchberg



**DER  
ROTE  
FADEN  
DER**



**GESUNDHEIT**  
2021-2022

## Der rote Faden der Gesundheit 2021-2022

### Das neue Leib–Seele–Konzept

Wir freuen uns, Ihnen das neue Programm des roten Fadens der Gesundheit vorstellen zu dürfen! Unsere Begeisterung für natürliche Heilmethoden und Natursubstanzen war die Basis für die Erstellung dieses Vortrags- und Diskussionsformats.

Nicht immer sind die sogenannten „ganzheitlichen Heilverfahren“ schnell oder einfach zu verstehen und anzuwenden. Sie berücksichtigen die Individualität eines jeden Menschen und orientieren sich an den Gesetzmäßigkeiten der Natur. Aus diesen Gründen sind die Möglichkeiten der ganzheitlichen Medizin auch so vielseitig und sensibel. Es geht um einen multidimensionalen Denk- und Handlungsansatz, der die Balance in unseren körperlichen und psycho-emotionalen Bereichen wiederherstellt, sowie um das Verstehen der Zusammenhänge verschiedener Körpersysteme.

Wir dürfen Ihnen bei unseren Vortragsrunden Fachfrauen und Fachmänner vorstellen. Sie als Zuhölerin und Zuhörer bekommen zum jeweiligen Thema einen profunden Überblick und lernen auch vielseitige therapeutische Ansätze kennen. Gerne können Sie im Anschluss der Vorträge auch Ihre Fragen stellen. Unterlagen und Kontaktadressen zu jedem Vortrag erhalten Sie kostenlos zum Downloaden.

Mehr Wissen – mehr Möglichkeiten!  
Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand!

Ulli Wurpes  
Konzepterstellung &  
Moderation der Vorträge

Gabriele Hofer-Stelzhammer  
Organisation



Mittwoch, 6. Oktober 2021, 19.30 Uhr

## Stressbalance in den „besten Jahren“

Grundlos erschöpft, obwohl Sie die letzten Jahre oder Jahrzehnte mit viel Stress doch so gut gemeistert haben? Kaum ein anderes Wechselspiel beeinflusst unseren Stoffwechsel so wie die Interaktion von Sexualhormonen, Schilddrüse und Nebenniere. Beschwerden wie Erschöpfung, verminderte Stresstoleranz, Libidoverlust oder depressive Verstimmung werden oft durch eine hormonelle Dysbalance verursacht. So können z. B. Wechseljahresbeschwerden bei Stress auch ohne besonderen Abfall der Sexualhormone besonders intensiv sein. Auch Morbus Hashimoto kann bei einer schlechten Stressbalance gefördert werden.

Monika Huber, Heilpraktikerin aus Bad Birnbach, erläutert die Zusammenhänge anhand von Fallbeispielen aus ihrer Praxis und schildert Möglichkeiten einer zielführenden Prävention, Diagnostik und Therapie.



Monika Huber

Dienstag, 16. November 2021, 19.30 Uhr

## Das Immunsystem im Einsatz gegen Viren

Die Corona-Pandemie hat der Forschung einen neuen Schub für das wissenschaftliche Verständnis des Immunsystems gegeben. In diesem Vortrag hören Sie vom Zusammenhang verschiedener Organe mit dem Immunsystem, die es entweder unterstützen oder aber auch permanent schwächen, ohne dass unbedingt spürbare Symptome über einen längeren Zeitraum auftreten müssen: z. B. Das Knochenmark als Produktionsstelle der weißen Blutkörperchen, der Immunzellen, das Lymphsystem als Informationsverteiler, der Darm als Koordinationstelle und die Leber als Recyclinghof. Wer das Immunsystem verstehen will soll auch wissen, dass es keine guten und bösen Keime gibt, sondern nur aktive und inaktive.



Dr. Markus Stöcher

Mittwoch, 16. Februar 2022, 19.30 Uhr

## Gesundheitsvorsorge Mikrobiom-Diagnostik

Störungen im Verdauungstrakt haben sehr oft eine lange und schleichende Entstehungsgeschichte. Völlegefühl, Blähungen, dauernde Müdigkeit, Kopfschmerzen nach dem Genuss bestimmter Lebensmittel, Durchfälle oder Hautreaktionen können Zeichen sein, dass die Balance unserer Darmbakterien nicht in Ordnung ist.

Zur Abklärung stehen seit geraumer Zeit aussagekräftige Mikrobiom-Untersuchungen zur Verfügung, die es ermöglichen, sowohl präventiv als auch therapeutisch bei bestehenden Symptomen individuell und gezielt tätig zu werden. Diese neuen, molekulargenetischen Möglichkeiten erlauben einen Überblick über Darmbesiedelung, die Funktion der immunologisch wichtigen Schleimhäute oder das Milieu im Körper.



Marco Privitera



Ulli Wurpes

Mittwoch, 30. März 2022, 19.30 Uhr

## Medikamente und deren Interaktionen mit Mikronährstoffen

Es ist allgemein bekannt, dass manche Antibiotika sich nicht mit Kalzium vertragen oder einige Medikamente keine Grapefruit mögen. Probleme können aber auch in der Gegenrichtung auftreten, weil Medikamente die Versorgung mit Mikronährstoffen beeinflussen. Viele Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Konzentrations- oder Verdauungsprobleme sind oft durch Mikronährstoff-Defizite erklärbar und können vermieden werden.

Wir diskutieren über die weit verbreiteten Medikamente wie Cholesterinsenker, Schmerzmittel, „Magenschutz“, Blutdruckmittel, Psychopharmaka oder orale Kontrazeptiva.



Mag.ª Kristiina Singer MSc

Mittwoch, 6. April 2022, 19.30 Uhr

## Autophagie – So wecke ich die Apotheke des Körpers!

Unser Körper ist in der Lage, seine innere Ordnung aufrecht zu erhalten. Er produziert zu diesem Zweck jede Menge Botenstoffe, Hormone und Immun-Modulatoren. Man kann diese Substanzen als die „Apotheke des Körpers“ bezeichnen. Stress, innere Vergiftung und ungesunder Lebensstil hindern die Körperzellen daran, diese Substanzen herzustellen oder zu nutzen. Der Grund dafür sind Ablagerungen in und zwischen den Zellen, die eine natürliche, durch Botenstoffe vermittelte Verjüngung und Immunisierung verhindern.

Die Nobelpreis-Forschung von 2016 zeigt: Durch Autophagie, durch Selbstreinigung, ist der Körper in der Lage, diese Altlasten und Blockaden zu beseitigen. Welche Methoden gibt es, um Autophagie auszulösen und dadurch die körpereigene Apotheke für Gesundheit und Jugendlichkeit zu aktivieren?



Dr. med. Wolfgang Schachinger

Mittwoch, 11. Mai 2022, 19.30 Uhr

## **Silent-Inflammation – das schlafende Gesundheitsrisiko**

Durch unsere Lebensweise und unsere Umwelt sind wir permanent bestimmten Stressoren, z. B. beruflicher Überlastung, psychisch-emotionalem Stress, einem Virus oder einer Krankheit ausgesetzt. Unser Immunsystem und unser vegetatives Nervensystem sind in der Lage, auf eine kurzfristige Stresssituation in angemessener Weise zu reagieren. Dauert dieser Stress jedoch zu lange an und nimmt an Intensität zu, erfolgt eine Daueraktivierung der Stressachse. Es entwickelt sich chronischer Stress, der alle wichtigen übergeordneten Organsysteme beeinflusst. Durch die vom Immunsystem aktivierten Entzündungsmediatoren entwickeln sich weitere Entzündungen, die zu einem regelrechten Zytokinsturm im Körper führen. Diese sogenannte „silent-inflammation“ ist verantwortlich für eine Vielzahl von chronischen Folge-Erkrankungen.

Im Vortrag erfahren Sie, welche Zeichen Sie am Körper erkennen können und welche therapeutischen Maßnahmen möglich sind.



Dr. med. Goran Stojmenovic

Mittwoch, 6. Oktober 2021, 19.30 Uhr  
**Stressbalance in den „besten Jahren“**

Dienstag, 16. November 2021, 19.30 Uhr  
**Das Immunsystem im Einsatz gegen Viren**

Mittwoch, 16. Februar 2022, 19.30 Uhr  
**Gesundheitsvorsorge Mikrobiom-Diagnostik**

Mittwoch, 30. März 2022, 19.30 Uhr  
**Medikamente und deren Interaktionen mit Mikronährstoffen**

Mittwoch, 6. April 2022, 19.30 Uhr  
**Autophagie – So wecke ich die Apotheke des Körpers!**

Mittwoch, 11. Mai 2022, 19.30 Uhr  
**Silent-Inflammation – das schlafende Gesundheitsrisiko**



**Monika Huber**, Bad Birnbach bei Passau

Seit 2008 Heilpraktikerin in Bayern in eigener Praxis mit Schwerpunkt ganzheitlich-systemische Hormon-Diagnostik und Hormon-Therapie mit naturheilkundlichen Therapeutika, Seminarleiterin für verschiedene HeilpraktikerInnenverbände und Labore in Deutschland, in der Schweiz und in den Niederlanden.

[www.praxis-regulative-medizin.de](http://www.praxis-regulative-medizin.de)



**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 Präventologe®, Institut für personalisierte Prävention, Fachausbildung zum geprüften Präventionsspezialisten in Österreich und in der Schweiz.

[www.team-drstoecher.at](http://www.team-drstoecher.at)



**Marco Privitera**, Graz

Inhaber einer eigenen Praxis für Darmgesundheit in Graz, Biologe, Referent und wissenschaftlicher Mitarbeiter von mehreren Fachinstituten und Ausbildungsschulen im Bereich der Darmgesundheit in Österreich und Deutschland.

[www.darmcoach.at](http://www.darmcoach.at)



**Mag. Kristiina Singer MSc**,

Ernährungswissenschaftlerin, Mikronährstoff-Coach, Diplom in Orthomolekularer Medizin, Expertin Wissensmanagement & Referentin bei Miracon Science der Biogena Gruppe in Wien, Autorin.



**Dr. med. Wolfgang Schachinger**, Ried i.I.

Allgemeinmediziner und Ayurveda-Arzt mit einer Praxis in Geboltskirchen, Institut „SOMamed“. Autor mehrerer Bücher über Ayurveda und Transzendente Meditation.

[www.somamed.at](http://www.somamed.at)



**Dr. med. Goran Stojmenovic**, München

Seit 2008 Facharzt für Allgemeinmedizin im Zentrum von München, Referent beim Institut für Funktionelle Medizin und Stressmedizin, Ausbildungen in Naturheilverfahren und Ernährungsmedizin, Funktionelle Medizin, Chelat-Therapeut, NLP Master.

[www.landwehrpraxis.jimdo.com](http://www.landwehrpraxis.jimdo.com)



**Ulli Wurpes**, Wels

Konzepterstellung & Moderation vom „Roten Faden der Gesundheit“, Leiterin und Inhaberin der FUSSSCHULE Wels, Fußballanalytikerin und Buchautorin, Yogalehrerin, Vortragende.

[www.fussschule.at](http://www.fussschule.at), [www.bewegungshaus.at](http://www.bewegungshaus.at)



Termine	jeweils Mittwoch, 19.30 Uhr 6. Oktober 2021, 16. November 2021 (ausnahmsweise Dienstag), 16. Februar 2022, 30. März 2022, 6. April 2022 und 11. Mai 2022. Sollten die Vorträge nicht live vor Ort abgehalten werden können, werden Online-Stream-Formate angeboten.
Eintritt	€ 15,- pro Vortrag
Organisation	Gabriele Hofer-Stelzhammer
Anmeldung	<a href="mailto:puchberg@dioezese-linz.at">puchberg@dioezese-linz.at</a> <a href="http://www.schlosspuchberg.at">www.schlosspuchberg.at</a>